

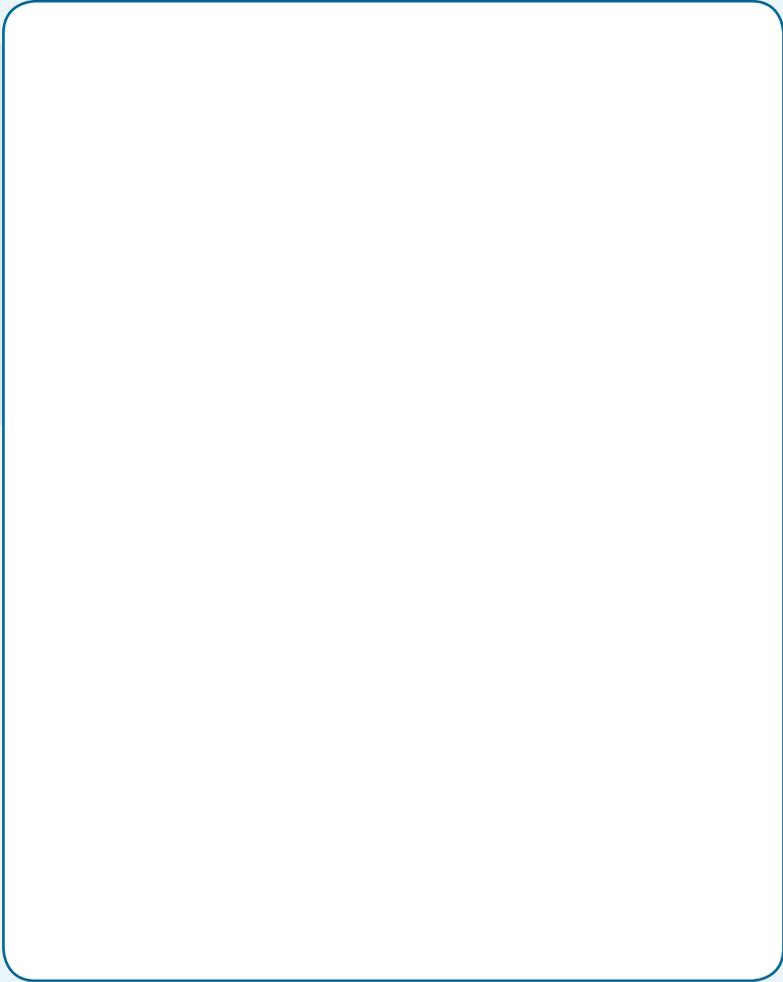


CONSTRUYENDO NUESTRO FUTURO

CARTILLA
DE TRABAJO I

MI MARCA PERSONAL

Escribe, dibuja o pega algo que te representa

A large, empty rounded rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write, draw, or paste something that represents them.

ÍNDICE

MÓDULO 1

RECONOCIMIENTO DEL PROBLEMA Y TOMA DE RESPONSABILIDAD	5
1.1. REFLEXIÓN ENTORNO A LA RESPONSABILIDAD	7
1. 2. NEGACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD.....	11
1. 3. FORTALECIENDO EL VALOR DE LA SINCERIDAD	15
1. 4. AFRONTAMIENTO.....	18
1. 5. ANÁLISIS DE LAS CONSECUENCIAS.....	21
1. 6. ¿CÓMO ME JUSTIFICO?	23
1. 7. RECONOCIMIENTO DE LA NECESIDAD DE AYUDA	26

MÓDULO 2

DISTORSIONES COGNITIVAS	29
2. 1. ¿QUÉ SON LAS DISTORSIONES COGNITIVAS?	31
2. 2. ANÁLISIS DE PENSAMIENTOS.....	35
2. 3. ALTERNATIVAS AL PENSAMIENTO DISTORSIONADO.....	37

MÓDULO 3

EMPATÍA	41
3. 1. LA EMPATÍA	43
3. 2. PRACTICANDO LA EMPATÍA.....	45
3. 3. ¿CÓMO PUEDO PERDONARME?	48
3. 4. ¿CÓMO AFECTA MI CONDUCTA A LOS DEMÁS?	52
3. 5. EL PUNTO DE VISTA DE LA VÍCTIMA.....	56

MÓDULO 4

ORIENTACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA SEXUALIDAD	59
4. 1. SEXUALIDAD	61
4. 2. RECONOCIENDO MI CUERPO.....	63
4. 3. ORIENTACIÓN SEXUAL.....	66
4. 4. VIOLENCIA VS. CONSENTIMIENTO	68
4. 5. ACTITUD Y CONDUCTA SEXUAL	70
4. 6. VIH Y OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)	72
4. 7. PLANIFICACIÓN FAMILIAR.....	74

MÓDULO 5

MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA DELICTIVA	77
5. 1. ANÁLISIS DEL CICLO DE LA CONDUCTA DELICTIVA	79
5. 2. COMPRENSIÓN DE LA NATURALEZA DEL ACTO DELICTIVO	83
5. 3. MODIFICACIÓN DE COMPORTAMIENTOS AFECTIVOS Y SEXUALES	87

MÓDULO 6

CONTROL DEL IMPULSO SEXUAL	91
6. 1. CONTROL DE IMPULSOS EN SITUACIONES DE RIESGO	93
6. 2. CONTROL DE FANTASÍAS ANTICIPATORIAS.....	97
6. 3. ANTICIPAR FACTORES DE RIESGO	99
6. 4. RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO ADAPTADAS.....	101

MÓDULO 7

PREVENCIÓN DE LA REINCIDENCIA	103
7. 1. FACTORES DETONANTES	105
7. 2. FACTORES PRECIPITANTES.....	107
7. 3. FACTORES DE RIESGO.....	108
7. 3. FACTORES DE RIESGO.....	108
7. 4. ESTRATEGIAS PERSONALES DE RESPUESTA ASERTIVA.....	111

MÓDULO 8

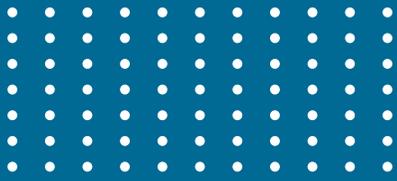
CONCIENCIA EMOCIONAL	113
8. 1. CONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES	115
8. 2. RECONOCIENDO LAS EMOCIONES	118
8. 3. EXPRESIÓN EMOCIONAL	121
8. 4. GATILLOS EMOCIONALES.....	125
8. 5. CONTENCIÓN Y ESCUCHA ACTIVA.....	128
8. 6. CUIDADO Y CONTROL EMOCIONAL	132

MÓDULO 9

INTERACCIÓN SOCIAL ASERTIVA	135
9. 1. INICIANDO NUEVAS RELACIONES EMOCIONAL.....	137
9. 2. FORMAS Y GRADOS DE RELACIÓN ÍNTIMA.....	141
9. 3. COMUNICACIÓN ASERTIVA/POSITIVA	143

MÓDULO 10

PROYECTO DE VIDA	145
10. 1. MIS METAS A CORTO Y A LARGO PLAZO	147
10. 2. MI RUTINA	150
10. 3. USO DEL TIEMPO LIBRE	152
10. 4. FORTALECIENDO MI DESARROLLO PERSONAL	154



MÓDULO 1

**RECONOCIMIENTO DEL PROBLEMA
Y TOMA DE RESPONSABILIDAD**



1.1. REFLEXIÓN EN TORNO A LA RESPONSABILIDAD

Miguel (17 años)

Debido a un suceso ocurrido en mi vida (que me marcó mucho) yo tomaba en exceso. Lo que ocurrió fue la pérdida de mi chica, ella falleció y yo no podía superarlo. Ese fue el motivo por el que empecé a tomar mucho, también me drogaba cuando tenía dinero y cuando no, sólo tomaba alcohol. Hubo una ocasión en la que estuve tomando tres días seguidos cuando, de repente, me despertaron mis vecinos y la Policía, me sacaron de mi cuarto y me acusaron de violación de una niña de 12 años, hija de la dueña de casa.

Yo dije que no me acordaba nada porque había bebido mucho. Debido a eso, estoy privado de libertad ya tres años. Lo primero que hice fue negarme, especialmente a mi familia porque pensé que si decía la verdad ya no me apoyarían más. Después de unos años comprendí que de nada sirvió negarme, todo termina saliendo a luz. Con el tiempo los recuerdos volvieron.

Existen diferentes formas en las que como personas respondemos a nuestros actos, en algunos casos tratamos de excusarnos o negarnos.

“YO NO LO HICE”

Culpabilización:

“Fue mi primo el que dijo: Tendremos relaciones con ella, ha tomado mucho, no se va dar cuenta” “Fue mi amigo el que la violó. Yo no hice nada”

Coartada:

“Estaba con mi amigo Carlos, no estaba con ella”
“¿Cómo iba abusar de ella? si a esa hora estaba en el local bailando, no estaba en el baño”

Negación:

“No me acuerdo, estaba borracho”
“Todo lo que esa chica dice es mentira”

“NO FUE PARA TANTO”

Minimización:

“Sólo la toqué un poco, nada más, no creo que sea tan grave”,
“Sólo le he sacado su ropa porque estaba mojada, nada más, está exagerando, no le hice nada”
“Sólo le he agarrado un poco fuerte, no le he golpeado, no es para tanto”

Justificación:

“Con su comportamiento, la verdad es que me dio a entender que quería tener relaciones sexuales conmigo”
“Ella me estaba provocando, no sé porqué ahora se queja que le hemos hecho algo”

Menosprecio de la Víctima:

“Se ha puesto a tomar hasta perderse, sólo las locas toman así, ¿cómo después se va a quejar de que le hemos hecho algo?”
“Era la única mujer tomando con 6 chicos, seguro quería que le hagamos algo”
“Con esa ropa que llevaba... lo estaba pidiendo”

1. 2. NEGACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD



DEBERÍA...

YO DECIDO...

Limpia mi habitación porque estaba sucia.

Yo decidí limpiar mi habitación porque quiero mi espacio limpio.

Beber porque soy alcohólico.

Pegar a mi hijo porque no me hizo caso.

Burlarme del profesor porque mi compañero me dijo que lo hiciera.

Engañar a mi pareja porque todos mis amigos lo hacen.

Denunciar cuando mis compañeros se copian porque es una norma en el colegio.

Trabajar porque soy padre.

A horizontal bar with a dark blue segment on the left and a white segment on the right. The bar has rounded ends and a thin blue border.A horizontal bar with a dark blue segment on the left and a white segment on the right. The bar has rounded ends and a thin blue border.A horizontal bar with a dark blue segment on the left and a white segment on the right. The bar has rounded ends and a thin blue border.A horizontal bar with a dark blue segment on the left and a white segment on the right. The bar has rounded ends and a thin blue border.A horizontal bar with a dark blue segment on the left and a white segment on the right. The bar has rounded ends and a thin blue border.A horizontal bar with a dark blue segment on the left and a white segment on the right. The bar has rounded ends and a thin blue border.

1. 3. FORTALECIENDO EL VALOR DE LA SINCERIDAD

¿Qué es la sinceridad?

Situación en la que fuiste sincero:

¿Por qué razones asumiste lo sucedido?:

¿Qué hubiera pasado si no se enteraban de la verdad?

Situación en la que no fuiste sincero:

¿Por qué razones no asumiste lo sucedido?:

¿Qué hubiera pasado si se enteraban de la verdad?:

¿Cómo te hubieras sentido contigo mismo si hubieras dicho la verdad?:

1. 4. AFRONTAMIENTO

Tipos de actitudes frente a un problema

Actitud impulsiva: actuar sin detenerse a pensar.

Actitud catastrófica: exagerar la importancia de los problemas.

Actitud pasiva: dejarse llevar por lo que dice la mayoría de las personas.

Actitud rumiante: dar vueltas y vueltas, no tomar decisiones por miedo a equivocarse.

Actitud positiva: decir la verdad y hacerse cargo de las decisiones buscando una solución adecuada.

Recuerda el último problema en el que tuviste que tomar una decisión importante:

¿Qué actitud tomaste?

¿Cuál es tu actitud ante una situación de conflicto?

FACTORES POSITIVOS	FACTORES NEGATIVOS	CONSECUENCIAS
		Para ti: Para tu familia: Para tus amigos: Para otros:

¿Qué cambiaría si afrontas con una actitud positiva la situación por la que estás atravesando?

FACTORES POSITIVOS	FACTORES NEGATIVOS	CONSECUENCIAS
		Para ti: Para tu familia: Para tus amigos: Para otros:

1.5. ANÁLISIS DE LAS CONSECUENCIAS

	Problema	Analizar las consecuencias	Plantear decisiones alternativas
Interacción con amigos			
En tu colegio			
Con tu familia			
Analizar las consecuencias de la conducta delictiva en mi vida			

Analizar las consecuencias de la conducta delictiva en mi familia



Analizar las consecuencias de la conducta delictiva en la víctima



Analizar las consecuencias de la conducta delictiva en la familia de la víctima



¿Te gustaría reparar las consecuencias que ha traído tu conducta a tu familia y a la víctima? ¿cómo lo harías?



1. 6. ¿CÓMO ME JUSTIFICO?

Justificaciones

“YO NO LO HICE”

NEGACIÓN

COARTADA

CULPABILIZACIÓN

¿Qué justificaciones usas cuando tienes un comportamiento agresivo o que causa daño a otra persona?:

Situación y justificación:

“NO FUE PARA TANTO”

MINIMIZACIÓN

JUSTIFICACIÓN

MENOSPRECIO DE LA VÍCTIMA

Situación y justificación:

“SÍ, PERO...”

SÍ, PERO NO TUVE MÁS REMEDIO

SÍ, PERO NO QUERÍA HACERLO

SÍ, PERO NO ERA REALMENTE YO

Pensamientos que surgen para justificar impulsos sexuales:

- Las mujeres están para satisfacer los deseos sexuales de los hombres.
- Si un niño se te acerca mucho o te toca es porque quiere tener relaciones sexuales.

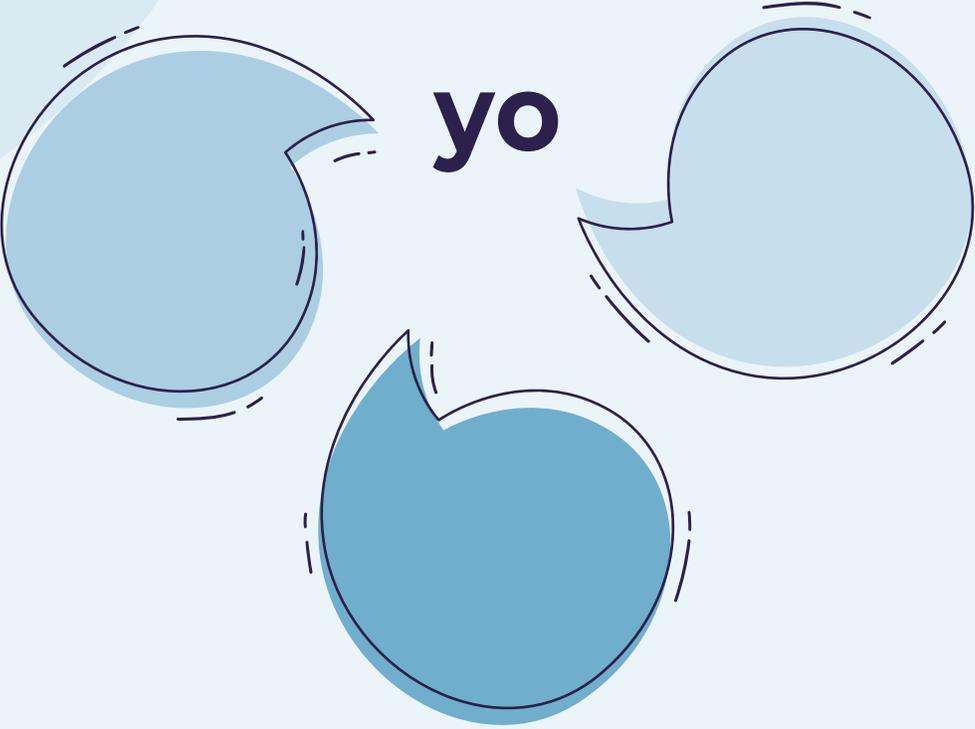
¿Qué otros pensamientos pueden surgir cuando queremos justificar un impulso sexual inapropiado?:

1.7. RECONOCIMIENTO DE LA NECESIDAD DE AYUDA

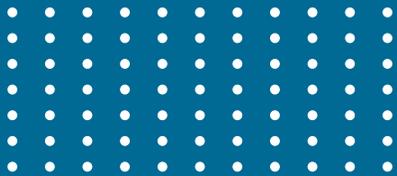
Identifico mis capacidades y limitaciones.
Reconozco si justifico ciertas conductas o ciertos pensamientos.
Reconozco la necesidad de expresar lo que siento y pienso.

Personas a las que puedes acudir por ayuda cuando quieras hablar con alguien sobre esta problemática:

yo



**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**



MÓDULO 2

DISTORSIONES COGNITIVAS



2.1. ¿QUÉ SON LAS DISTORSIONES COGNITIVAS?

TODO O NADA

La persona valora sus cualidades personales a partir de categorías absolutas, o todo es blanco o todo es negro

Ejemplo: Todo lo hago mal.

RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Las personas tienden a interpretar sus estados de ánimo, como si se trataran de verdades objetivas.

Ejemplo: Siento que soy un ser despreciable, debo ser una persona despreciable.

FILTRO MENTAL

La persona ante una situación cualquiera, centra su atención en un aspecto negativo y olvida los positivos.

Ejemplo: Seguro voy a reprobado porque la redacción no me ha quedado bien.

DESCALIFICACIÓN DE LO POSITIVO

Cuando le ocurre algo positivo se lo atribuye a su buena suerte.
Cuando le ocurre algo negativo, se lo apropia como merecido castigo. Se quita mérito.

Ejemplo: En realidad no está tan bien como dicen, cualquiera lo hubiera hecho mejor que yo

ENUNCIACIONES DEBERÍA

Pretende animarse a hacer algo con la expresión debería, pero lo único que consigue es un sentimiento de culpa y frustración.

Ejemplo: Debería caerle bien a todo el mundo.

PERSONALIZACIÓN

La persona se hace responsable, no solo de lo que hace, sino también de lo que hacen los demás. Cree que todo lo que le sucede es culpa suya aunque no haya intervenido en ello.

Ejemplo: Tienen problemas por mi culpa.

GENERALIZACIÓN EXCESIVA

Estas personas toman un acontecimiento que les ocurrió puntualmente y lo generalizan como si tuviera que ocurrir siempre

Ejemplo: Si en esa ocasión nadie se fijo en mí, nunca conseguiré que se fijen en mí.

ETIQUETAJE

La persona construye su autoconcepto a partir de sus defectos y errores.

Ejemplo: He reprobado un examen, eso significa que soy tonto.

¿Qué son las distorsiones cognitivas?

¿Cómo me afectan?

¿Cómo afectan a mi entorno?

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

2.2. ANÁLISIS DE PENSAMIENTOS

Análisis de los pensamientos propios:

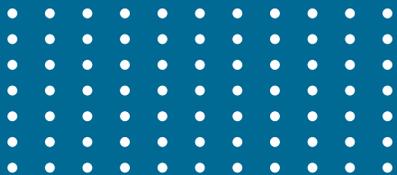
Situación:	Quieres tener relaciones sexuales
Estado Emocional:	
Conducta:	
Pensamiento:	

2.3. ALTERNATIVAS AL PENSAMIENTO DISTORSIONADO

Pensamientos	¿Es un pensamiento Distorsionado? ¿Por qué?	¿Alguna vez lo pensamos como algo real? ¿Por qué?	¿De dónde proviene la influencia de ese pensamiento que alguna vez creí que fue real?
Las caricias sexuales no son en realidad sexo y por ello no hacen ningún mal.			
Los niños/as no dicen "NO" al acercamiento sexual, debido a que les gusta el sexo.			
La mujer es un objeto para tomar en el momento que uno quiere.			
Cuando una mujer dice "NO", en realidad quiere decir que sí quiere tener sexo.			

Si mi pareja no siente celos de mí, es por que no le importo.			
Si una mujer me sonríe y es amable conmigo es por que le gusto.			
La mujeres que hablan abiertamente de sexo es porque quieren tener sexo.			
Las chicas fiesteras son más fáciles.			
Si mi papá le pega a mi mamá es porque le está enseñando.			
A las mujeres les gusta que las golpeen cuando se tiene sexo con ellas.			
La práctica del sexo es una buena manera de instruir a los niños/as sobre sexo.			

La falta de resistencia física significa que la persona desea el contacto sexual.			
La sociedad llegará a reconocer que el sexo con los niños es aceptable.			
Cuando la mujer se pone minifalda, pantalones ceñidos o tops, está insinuando que quiere tener sexo.			
Cuando una chica va a tomar con varios chicos sabe que puede correr peligro.			



MÓDULO 3

EMPATÍA



3.1. LA EMPATÍA

“ EL MAPA DE LA EMPATÍA ”

¿Qué escucha?
¿Qué le cuentan
sus amigos?

¿Qué piensa?

¿Cuál es su actitud?

¿Qué hace?

¿Qué
siente?

¿Cuáles son sus
necesidades?

¿Cómo es su
entorno?

¿Cuáles son sus
miedos, frustraciones?

¿Qué
dice?



¿Qué es la empatía?

¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?

3.2. PRACTICANDO LA EMPATÍA

Describe la escena poniéndote en el lugar de los personajes:

¿Cómo te hace sentir esta escena?



Veo

Siente

Creo

Veo



Siente

Creo

Describe la escena poniéndote en el lugar de los personajes:

¿Cómo te hace sentir esta escena?

Siente

Veo

Creo



Veo



Siente

Creo

3.3. ¿CÓMO PUEDO PERDONARME?

Seguir adelante con mi vida

(Manuel, 19 años)

Hace unos años me ocurrió una desgracia, una noche que llegué a mi casa después de haber bebido con mis amigos no pude controlarme y abusé de mi hermana menor. Sé que le hice bastante daño y con eso tuve que vivir bastante tiempo ya que estuve privado de libertad.

Se llevaron a mi hermanita a un hogar y mis padres sufrieron mucho por ello ya que de un momento a otro se quedaron sin sus dos hijos. Les costó mucho recuperar a mi hermana porque la defensoría creía que ellos encubrieron lo que pasó, también les costó perdonarme y espero que un día también mi hermanita me perdone. El camino de mi recuperación y la de mi familia no ha sido sencillo, he tenido que trabajar en torno a lo que hice, aprender de mi sexualidad y mis deseos, reconocer cómo respondo a los impulsos y cómo controlarlos. No ha sido fácil hablar y reconocer lo que hice, pero al trabajar esos aspectos con el terapeuta, me ha ayudado a curar las heridas y seguir adelante con mi vida.

3. 4. ¿CÓMO AFECTA MI CONDUCTA A LOS DEMÁS?

Se metían en mi cama

Paulina experimentó violencia sexual, aunque no sabía que así se llamaba. Desde sus 6 años vivió repleta de sobresaltos y desconciertos. Hoy, con 11 años, Paulina es capaz de describir los momentos de violencia sexual vividos en el seno de su propia familia, con una frialdad y claridad sorprendentes. Actualmente, está bastante perturbada ya que, por orden de la Defensoría de la Niñez, tanto ella como su hermana fueron alejadas de su entorno y han abandonado la escuela. Esta situación le provoca mucha angustia a Paulina, aunque sabe que es por su seguridad. Su hermana está en el mismo centro y no están solas. Su hermano, Marco, fue derivado a un centro de otro macrodistrito en la ciudad de La Paz.

“Con mi familia vivíamos todos en el mismo lugar, mis abuelitos están en la casa de adelante, luego viene mi casa y atrás viven mis tíos. En el patio tenemos ovejas, gallinas y hasta conejos. Allí yo tengo una perrita, se llama Titi”.

“A mi papá le gusta tomar en el patio con sus amigos. Todo el tiempo vienen a mi casa, se ponen borrachos hasta que no pueden ni mantenerse parados, es chistoso cómo caminan cuando están mareados. Mi abuela dice que no les hagamos caso”.

“Cuando están borrachos, los amigos de mi papá quieren jugar conmigo el mismo juego que hacemos con mi hermano Marcos, jugar a que estamos casados. Mario, el amigo de mi papá, se mete en mi cama cuando mi papá se queda dormido. Mario me besa en mi boca, luego mi estómago y después más abajo hasta que lo empujo”

Paulina no se siente a gusto, en algunas ocasiones, menciona que le gustaría volver a su casa. La Defensoría declaró que su abuelita no es apta y no tiene condiciones para hacerse cargo de ellas. Pronto Teresa, la hermana de Paulina, alcanzará la mayoría de edad y tendrá que abandonar el centro donde se encuentra. Paulina llora todos los días, no quiere que su hermana se vaya lejos.

Comprender el impacto del delito en la víctima

¿Cómo ha afectado a la víctima lo que hice?

¿Cómo ha afectado a su familia lo sucedido?

¿Cómo podría reparar el daño realizado a mi familia y a la víctima?

3.5. EL PUNTO DE VISTA DE LA VÍCTIMA

Amalia (hoy 16 años)

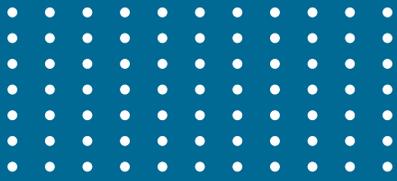
En sus ojos negros y su piel morena se esconde la tristeza y los recuerdos de una niñez llena de momentos de violencia sexual. Cuando tenía 8 años, su tío Gustavo, hermano de la mamá de Amalia, perdió su trabajo y no tenía a dónde ir a vivir. Por eso, la mamá de Amalia ofreció a su hermano Gustavo un cuarto en su casa para él y su familia.

Cada vez que su madre salía para realizar trámites o compras, su tío materno aprovechaba esos momentos para "jugar", como él lo llamaba, con Amalia. Pero todo lo que iniciaba como un juego, terminaba en una secuencia de encuentros y actos sexuales.

"Mi tío Gustavo les daba veinte bolivianos a mis hermanos menores para que fueran a la tienda y compraran un refresco y dulces para ellos. Por eso mis hermanos siempre querían que mi tía Susana y mi mamá se fueran juntas. Mi papá nunca estaba en casa, trabajaba todo el tiempo, sólo volvía en la noche".

"Mi tío me prestaba su celular para jugar, me alzaba y me tocaba mucho con sus manos, me decía que me quería mucho. Mi tía Susana peleaba mucho con él, encontró un trabajo y al final se fue de mi casa con su bebé. Sólo mi tío se quedó a vivir con nosotros".

"Mi papá se iba siempre temprano al taller mecánico donde trabajaba. Cuando fui creciendo, el juego con mi tío se volvió otro, jugábamos con su celular y cuando yo perdía tenía que tocarle sus partes y cuando él perdía, tocaba mi cuerpo. Eso pasaba cada vez más seguido. Pero no tenía que contarlo, era secreto y me hacía regalos. Después de mi cumpleaños de 10 años, mi abuelita, la mamá de mi papá se enfermó mucho, mi mamá tenía que ir seguido a la clínica, mi tío se quedaba a cuidarnos porque había



MÓDULO 4

**ORIENTACIÓN EN EL
DESARROLLO DE LA SEXUALIDAD**



4. 1. SEXUALIDAD

Subraya todo lo que consideras sexualidad:

TENER RELACIONES COITALES CON OTRA PERSONA

SENTIR ATRACCIÓN FÍSICA O EMOCIONAL POR ALGUIEN

VESTIRTE DE CIERTA MANERA

PEINARTE CON UN ESTILO PROPIO

CONOCER MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

VESTIRTE DE ACUERDO AL SEXO CON EL QUE TE IDENTIFICAS

TENER HIJOS

NO TENER HIJOS

CONOCER EL CUERPO HUMANO Y ZONAS QUE CAUSAN PLACER

SER HOMBRE O MUJER

SENTIR ATRACCIÓN SEXUAL POR OTRA PERSONA DEL MISMO U OTRO SEXO

SENTIR ATRACCIÓN SENTIMENTAL POR OTRA PERSONA DEL MISMO U OTRO SEXO

¿QUÉ ES SEXUALIDAD?

Es la forma en la que las personas experimentan y se expresan como seres sexuados. Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos o espirituales. Basada en sexo, género, orientación e identidad sexual, erotismo, vinculación afectiva, amor y reproducción.

4. 2. RECONOCIENDO MI CUERPO

Escribir todas las partes del cuerpo que diferencien a hombres y mujeres. (sexo)

Hombres

Mujeres

¿Para qué sirve cada parte del cuerpo que mencionaste anteriormente? (sexo)

Hombres

Mujeres

¿Qué partes del cuerpo me permiten sentir placer?

¿Qué cambios físicos ocurren en el cuerpo de hombres y mujeres a los largo de la vida? (sexo)

Hombres

Mujeres

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

¿Cómo afectan estos cambios en la parte emocional de cada persona? (género)

Hombres

Mujeres

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

¿Qué me genera atracción sexual de la otra persona? (física, mental y emocionalmente)

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

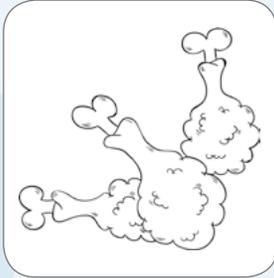
¿Qué mitos o tabús conoces sobre el cuerpo humano? (sexo y género)

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

Se entregan 2 banderines a cada participante y luego el operador leerá unas frases, al finalizar cada frase, cada participante debe levantar un banderín indicando si la frase es verdadera (banderín morado) o falsa (banderín verde).

4. 3. ORIENTACIÓN SEXUAL

¿Y tú cuál prefieres?



Escribe lo que crees que significa cada una de las siguientes palabras:

Heterosexual:

Homosexual:

Gay:

Lesbiana:

Bisexual:

Transexual:

Transgénero:

Intersexual:

Asexual:

4. 4. VIOLENCIA VS. CONSENTIMIENTO

Técnica N°1.

1. MOMENTOS DE ENCUENTRO CON UNA PAREJA

The illustrations show the following stages:

1. A boy waves and a girl looks surprised.
2. A boy and girl look at each other.
3. A boy and girl are talking.
4. A boy and girl are holding hands.
5. A boy and girl are dancing.
6. A boy and girl are talking.
7. A boy and girl are kissing.
8. A boy is touching a girl's hair.
9. A boy is hugging a girl.
10. A boy and girl are embracing.
11. A boy and girl are kissing.
12. A boy and girl are kissing.

Viendo el anterior cuadro, a continuación anota el orden en el que:

Avanza una relación de pareja:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

Crees que debería avanzar una relación de pareja:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

Un amigo te pide consejos sobre cómo acercarse a la persona que le gusta...
¿Qué le respondes?

Otro amigo te pregunta: ¿Cómo te das cuenta si le gustas a otra persona?
¿Qué le respondes?

A continuación el operador hará una serie de preguntas, las cuales deben ser debatidas en grupo.

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

4.5. ACTITUD Y CONDUCTA SEXUAL

JOEL

Un día Joel vio en la tele como una pareja tenía relaciones sexuales, le llamó la atención y buscó una película donde pueda ver un poco más. Empezó a sentir curiosidad sobre su cuerpo ya que sentía calor en el vientre, sus latidos se aceleraban al igual que su respiración y él no podía controlarlo. Era una sensación que le causó placer. Así que decidió empezar a tocar y sentir su cuerpo, así empezó a conocerse.

Como le gustaba lo que sentía decidió buscar más películas pornográficas, algunas de ellas mostraban conductas e interacciones sexuales de una manera violenta y con agresiones y él no sabía si esto le causaba placer o rechazo.

¿Sabes qué es la masturbación?

¿Sabes qué es la agresión sexual?

¿Has visto pornografía?

¿Qué aspectos en torno a tu sexualidad te preocupan?

¿Qué haces cuando tu cuerpo y cabeza quieren tener relaciones sexuales con alguien que no quiere lo mismo contigo? ¿logras controlarte? ¿cómo?

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

4. 6. VIH Y OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

¿Conoces alguna infección de transmisión sexual? ¿Cuál?

¿Cómo te podrías dar cuenta que tienes una infección de transmisión sexual?

¿Conoces algunos factores de riesgo para adquirir alguna ITS?

¿Conoces algunos factores de protección para no adquirir alguna ITS?

Infecciones de Transmisión Sexual

Son las infecciones que se transmiten por vía sexual, sanguínea o perinatal. Hay más de veinte microorganismos que pueden transmitirse por la vía sexual y causar las ITS, los síntomas que generan son:

- Úlcera Genital (Verrugas o ampollas)
 - Flujo uretral
 - Flujo Vaginal
 - Dolor abdominal bajo
 - Edema de Escroto
 - Bubón inguinal
- Y conjuntivitis neonatal que se transmite en el parto de una madre infectada a su bebé.
 - Por su parte el VIH no presenta síntomas ni signos.
 - Los síntomas pueden pasar desapercibidos, es decir que muchas veces uno no se da cuenta que los tiene.
 - La mayoría de las ITS se tratan y previenen de forma sencilla, pero si no se los trata adecuadamente, pueden tener importantes consecuencias como esterilidad y cáncer.

Las infecciones pueden transmitirse entre personas heterosexuales, homosexuales y bisexuales.

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

4.7. PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Escribe todos los métodos anticonceptivos que conoces y la forma de uso de los mismos.

Para saber:

Son métodos que sirven para controlar el tiempo y espacio entre embarazos y/o evitar embarazos no planificados. Se clasifican en:

Métodos naturales:

Método de la lactancia y amenorrea.

Métodos basados en la observación de la fertilidad (el ritmo o calendario)

Métodos hormonales:

La inyección anticonceptiva

El parche anticonceptivo

Píldoras anticonceptivas

Implante anticonceptivo

Métodos de barrera:

Condón masculino

Condón femenino

Es el único método anticonceptivo que puede proteger tanto el embarazo como las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH. Requiere el uso consistente con cada acto sexual para una mayor eficacia.

Pueden usarse para el sexo vaginal, anal u oral. Ningún método tiene 100% de efectividad.

Otros métodos:

Dispositivo Intrauterino (DIU) (se lo puede extraer del cuerpo y la mujer puede embarazarse)

Vasectomía

Ligadura de trompas

Comparación de la eficacia de los métodos de planificación familiar

Más eficaz

Menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres en un año



Implantes
DIU



Esterilización
femenina



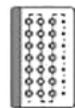
Vasectomía



Inyectables



MELA



Píldoras



Parche



Anillo
vaginal



Condón
masculino



Diafragma



Condón
femenino



Métodos basados en el
conocimiento de la
fertilidad



Espermicidas



Retiro

Cómo lograr que su método sea más eficaz

Implantes, DIU, esterilización femenina: Después del procedimiento, poco o nada que hacer o recordar

Vasectomía: Use otro método durante los primeros 3 meses

Inyectables: Obtenga repetidas inyecciones a tiempo

Método de la lactancia amenorrea (MELA) (durante 6 meses): Amamante con frecuencia, día y noche

Píldoras: Tome una píldora cada día

Parche, anillo: Manténgalo en su lugar, cámbielo a tiempo

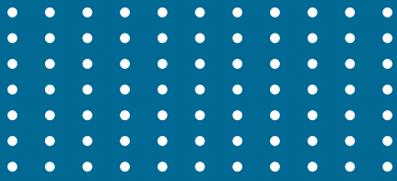
Condones, diafragma: Use este método correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad: Absténgase o use un condón en los días fértiles. El Método de Días Fijos y el Método de Dos Días pueden ser más fáciles de usar.

Retiro, espermicidas: Use este método correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales

Menos eficaz

Aproximadamente 30 embarazos por cada 100 mujeres en un año



MÓDULO 5

**MODIFICACIÓN DE
LA CONDUCTA DELICTIVA**



5. 1. ANÁLISIS DEL CICLO DE LA CONDUCTA DELICTIVA

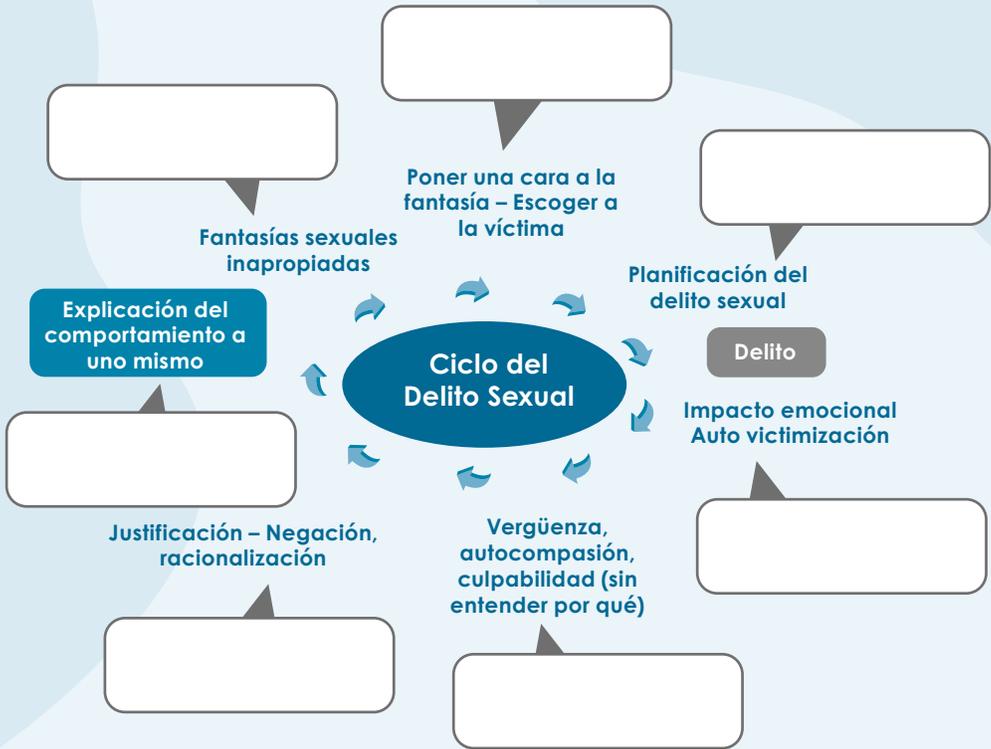
Mi Historia

Carlos (16 años)

A la edad de 7 años, fui víctima de violencia sexual. Mis padres me dejaban a mí y a mis hermanos a cargo de un muchacho que se llamaba José; él trabajaba como ayudante de mi papá, era albañil. Cuando José se quedaba a solas con nosotros, abusaba a mis hermanos y a mí, eso sucedió durante 8 meses hasta que uno de mis hermanos le avisó a mi mamá. Cuando mi mamá le reclamó, él se negó y huyó de la casa. No lo hemos vuelto a ver desde esa vez; mi papá no dijo nada y mi mamá no hizo nada más porque no sabíamos dónde buscarlo.

Cuando yo tenía 12 años, me empezaron a venir sentimientos de odio y rencor por lo que me había ocurrido y quería hacer lo mismo. Tengo tres hermanos menores y así, como me abusaron a mí, yo empecé a hacerles lo mismo a mis hermanitos. Yo me arrepentía por lo que hacía, ya no quería hacerlo, pero algo dentro de mí me ganaba. Cuando se descubrió lo que pasaba, me detuvieron y enviaron privado de libertad a un centro. Ahora que he regresado a mi casa con el apoyo de mi mamá, de mi papá y de mis hermanitos, aprendí a controlar mis impulsos. Cuando sé que mi madre no está en la casa y mis hermanitos están solos, trato de no llegar hasta que ella esté. También, cuando siento ese impulso de querer tener relaciones, voy a jugar fútbol y estoy ahí hasta estar re cansado. Cuando vuelvo, ya no tengo ganas de nada malo. Cuando me vienen las ideas de querer lastimar a mis hermanitos, me pongo a pensar en el daño que les hago y pienso en otra cosa. Me distraigo haciendo mis tareas, escuchando música y así se me pasa. Sé que voy a seguir luchando contra esto, pero estoy muy feliz de haber aprendido a controlarme y me hace mucho más feliz que mis hermanitos ya no me miren con miedo y se me acerquen.

“Análisis del ciclo delictivo caso Carlos”

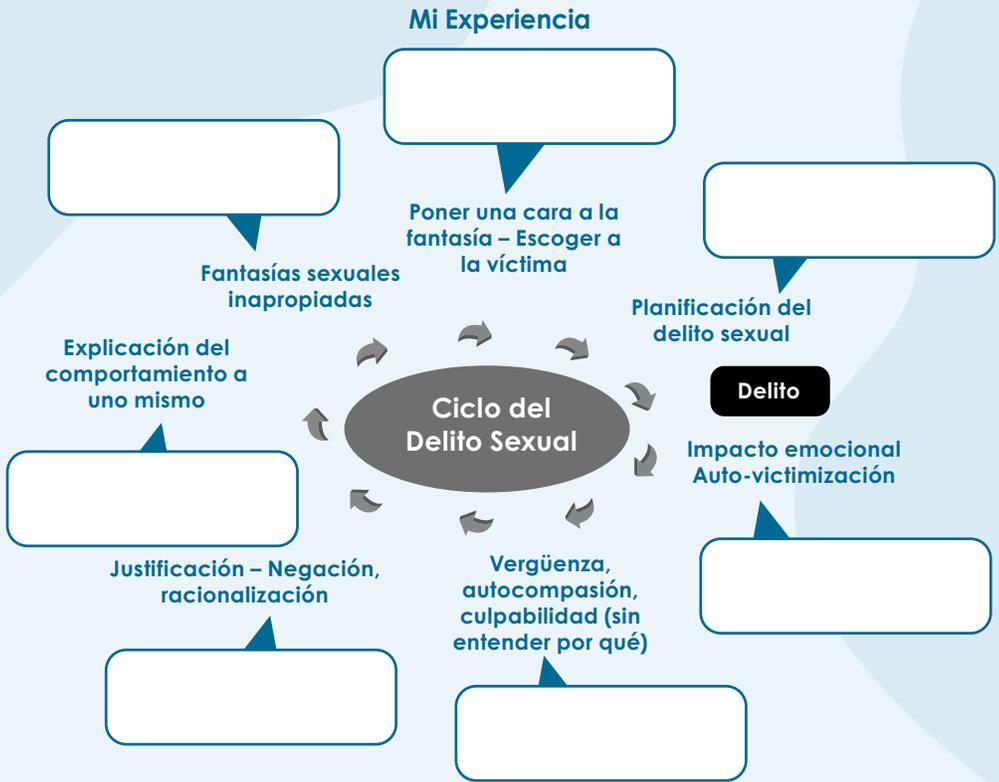


¿Qué elemento te parece que fue el más fácil de trabajar?

¿Cómo lo harías?

¿Qué elemento te parece que fue el más difícil de trabajar?

¿Cómo lo harías?



¿Te gustaría modificar este ciclo?

¿Tendría algún beneficio para ti modificar este ciclo?

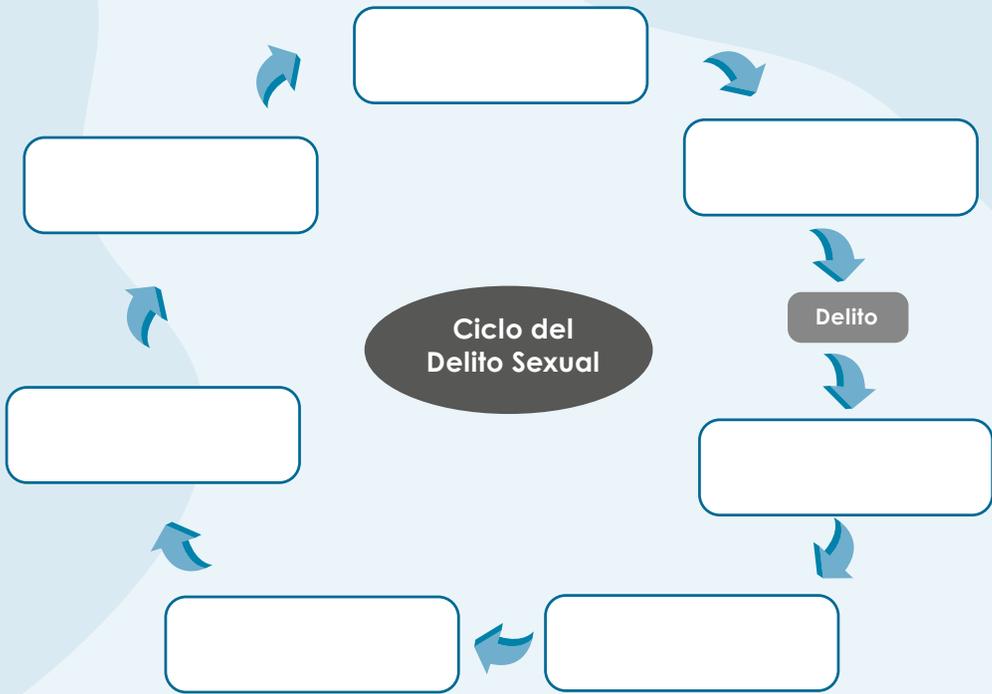
¿Con qué parte del ciclo te gustaría iniciar tu proceso?

¿Cómo lo harías?

¿Qué elemento te parece que es el más difícil de trabajar?

¿Cómo lo harías?

¿Crees que existe otra secuencia en el desarrollo de un delito? ¿Qué elementos son diferentes? ¿Qué elementos no se están tomando en cuenta?



**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

5.2. COMPRENSIÓN DE LA NATURALEZA DEL ACTO DELICTIVO

Mi Historia

Carlos (16 años)

A la edad de 7 años, fui víctima de violencia sexual. Mis padres me dejaban a mí y a mis hermanos a cargo de un muchacho que se llamaba José; él trabajaba como ayudante de mi papá, era albañil. Cuando José se quedaba a solas con nosotros, abusaba a mis hermanos y a mí, eso sucedió durante 8 meses hasta que uno de mis hermanos le avisó a mi mamá. Cuando mi mamá le reclamó, él se negó y huyó de la casa, no lo hemos vuelto a ver desde esa vez; mi papá no dijo nada y mi mamá no hizo nada más porque no sabíamos dónde buscarlo.

Cuando yo tenía 12 años, me empezaron a venir sentimientos de odio y rencor por lo que me había ocurrido y quería hacer lo mismo. Tengo tres hermanos menores y así, como me abusaron a mí, yo empecé a hacerles lo mismo a mis hermanitos. Yo me arrepentía por lo que hacía, ya no quería hacerlo, pero algo dentro de mí me ganaba. Cuando se descubrió lo que pasaba me detuvieron y enviaron privado de libertad a un centro.

Ahora que he regresado a mi casa con el apoyo de mi mamá, de mi papá y de mis hermanitos, aprendí a controlar mis impulsos. Cuando sé que mi madre no está en la casa y mis hermanitos están solos, trato de no llegar hasta que ella esté. También, cuando siento ese impulso de querer tener relaciones, voy a jugar fútbol y estoy ahí hasta estar re cansado. Cuando vuelvo, ya no tengo ganas de nada malo. Cuando me vienen las ideas de querer lastimar a mis hermanitos, me pongo a pensar en el daño que les hago y pienso en otra cosa. Me distraigo haciendo mis tareas, escuchando música y así se me pasa. Sé que voy a seguir luchando contra esto, pero estoy muy feliz de haber aprendido a controlarme y me hace mucho más feliz que mis hermanitos ya no me miren con miedo y se me acerquen.

¿Por qué crees que le genera deseo sexual?

¿Qué crees que le generaba deseo sexual a Carlos?

¿En qué circunstancias se encontraba en el momento de cometer el delito?

¿Qué hubiera podido hacer Carlos para evitar el abuso a sus hermanos?

COMPRENDO LA NATURALEZA DEL ACTO DELICTIVO

(Responde de manera individual, no es necesario compartir en grupo, pero requerimos total sinceridad)

¿Qué te genera deseo sexual?

¿Cómo describes la sensación física del deseo sexual?

¿Alguna vez has sentido que tu deseo puede lastimar a alguien?

¿En qué circunstancias te encontrabas en el momento de cometer el delito?

¿Habías consumido bebidas alcohólicas?

¿Qué te llevó a cometer el acto delictivo?

**¿Qué alternativas de respuesta frente a los impulsos encontraste?
¿qué formas de control utilizarías?**

5.3. MODIFICACIÓN DE COMPORTAMIENTOS AFECTIVOS Y SEXUALES

Aspectos físicos	Aspectos afectivos	Aspectos emocionales	Aspectos de personalidad
Gordo/a, delgado/a. Alto/a, bajo/a. Rubio/a, moreno/a. Color de ojos. Cabello lacio, crespo.	Formas de expresar cariño o amor. Abrazar.	Forma de Expresar emociones. Hablar. Escribir. Llorar, reír.	Tímido/a. Sociable. Alegre. Amable. Asertivo/a.

**Imagina a tu persona perfecta y descríbela lo más detalladamente posible.
(Considera aspectos físicos, emocionales, afectivos y de personalidad)**

¿Qué aspectos físicos, emocionales, afectivos y de personalidad ofreces tú en una relación?

¿Qué quiero mejorar?

¿Cómo hacerlo?

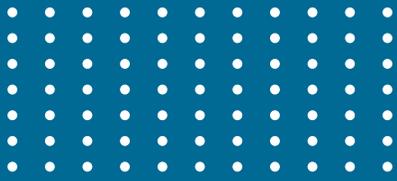
¿Qué tipo de relación crees que existe entre lo afectivo y lo sexual?

¿En qué momentos de la vivencia sexual crees que entran elementos afectivos?

¿En qué momentos de la vivencia afectiva crees que entran elementos de la sexualidad?

¿Cómo crees que puedes mejorar tus relaciones considerando esos elementos?

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**



MÓDULO 6

**CONTROL DEL
IMPULSO SEXUAL**



6. 1. CONTROL DE IMPULSOS EN SITUACIONES DE RIESGO

Mi Historia

Manuel (19 años)

Hace unos años me ocurrió una desgracia, una noche que llegué a mi casa después de haber bebido con mis amigos, no pude controlarme y abusé de mi hermana menor. Sé que le hice bastante daño y con eso tuve que vivir mucho tiempo ya que estuve privado de libertad. Se llevaron a mi hermanita a un hogar y mis padres sufrieron mucho por ello ya que de un momento a otro se quedaron sin sus dos hijos. Les costó mucho recuperar a mi hermana porque la defensoría creía que ellos encubrieron lo que pasó, también les costó perdonarme y espero que un día también me perdone mi hermanita. El camino a la recuperación de mí y de mi familia no ha sido sencillo, he tenido que trabajar en torno a lo que hice, aprender de mi sexualidad y mis deseos, reconocer cómo respondo a los impulsos y cómo controlarlos.

En la casa donde ahora vivo hay una chica, es la hija de los dueños, a veces me recuerda a mi hermana. En las tardes a veces se queda sola porque su mamá sale a vender. Parece que le han dicho que no me tiene que hablar, pero cuando ella está en el patio siempre me está mirando. Por eso en las tardes nunca me quedo en la casa, sobre todo cuando me dan ganas de tener relaciones sexuales, salgo a caminar o a la cancha, prefiero cansarme lo más posible y recién volver a casa.

No ha sido fácil hablar y reconocer lo que le hice a mi hermana, pero ahora cuando me vienen las ganas de tener relaciones, pienso en el daño que le hice y busco ocuparme en muchas cosas para que mi mente piense en otra cosa y no vuelva a hacer el mismo daño.

Análisis de riesgo frente a los detonantes

Manuel	Detonantes
	1.- 2.- 3.- 4.-
Yo	Detonantes
	1.- 2.- 3.- 4.-

¿Cómo manejar los detonantes?

Manuel	Alternativas
	1.- 2.- 3.- 4.-
Yo	Alternativas
	1.- 2.- 3.- 4.-

6.2. CONTROL DE FANTASÍAS ANTICIPATORIAS

Preguntas a tomar en cuenta en los aspectos físicos, mentales y emocionales:

¿Esta fantasía te genera bienestar o malestar?

Si la sensación es negativa, ¿qué puedo hacer para cambiar la situación o para sentirme mejor?

¿Cómo crees que se ha sentido la otra persona de tu fantasía?

Si se ha sentido mal, ¿qué cosas de la fantasía podrías cambiar para que se sienta bien?

¿Qué acciones de tu fantasía podrían ser consideradas como violencia sexual? (en un aspecto mental , físico y/o emocional)

Expresa:

¿Cómo podrías hacer que estas fantasías sean una mejor experiencia para ti y para los implicados?

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

6.3. ANTICIPAR FACTORES DE RIESGO

	¿Cómo puedes anticipar esas situaciones?
¿Con qué factor o factores de riesgo te identificas?	Consumo, abuso de alcohol y/o de drogas.
	Ver pornografía que incluya situaciones de violencia y conductas agresivas.
	Frecuentar amistades que fomenten situaciones de riesgo de repetir el abuso o la agresión.
	Llevar una vida con mucho tiempo libre sin actividades u objetivos concretos (deportiva, cultural, etc.)
	Fantasear y tener pensamientos con la posibilidad de llevar a cabo un abuso sexual.

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

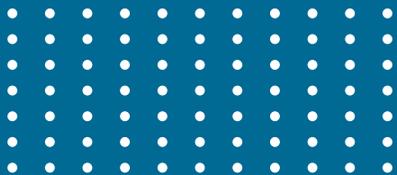
6. 4. RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO ADAPTADAS

¿Qué son las estrategias de afrontamiento?

Son aquellos esfuerzos a nivel de pensamiento y conductas que se desarrollan para manejar situaciones internas o externas de conflicto.

Respuestas de afrontamiento positivas	
¿Con qué factor de riesgo te identificas?	Consumo, abuso de alcohol y/o de drogas.
	Ver pornografía que incluya situaciones de violencia y conductas agresivas.
	Frecuentar amistades que fomenten situaciones de riesgo de repetir el abuso o la agresión.
	Llevar una vida con mucho tiempo libre sin actividades u objetivos concretos (deportiva, cultural, etc.)
	Fantasear y tener pensamientos con la posibilidad de llevar a cabo un abuso sexual.

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**



MÓDULO 7

PREVENCIÓN
DE LA REINCIDENCIA

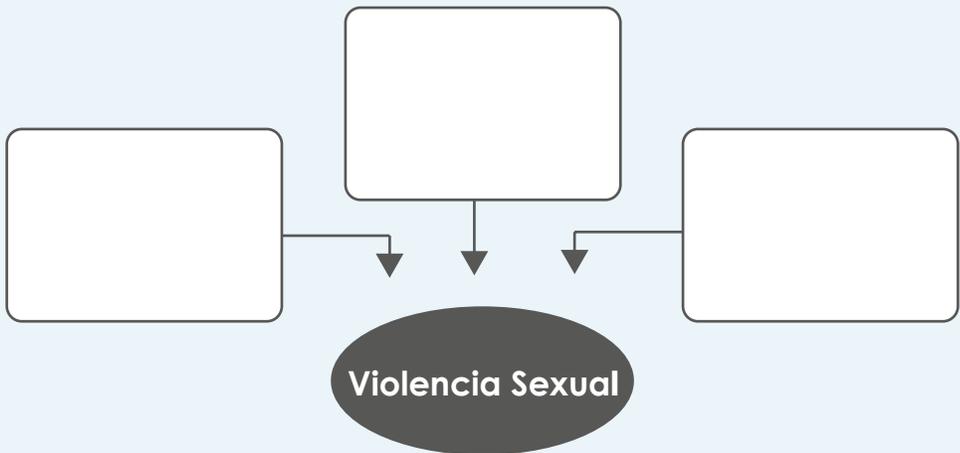


7.1. FACTORES DETONANTES

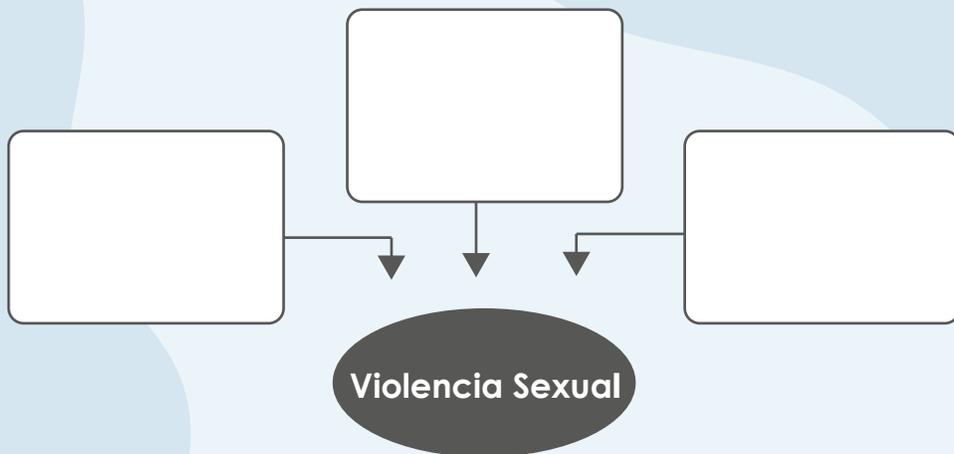
LA HISTORIA DE RAÚL

Mi amigo me llamó un día para ir a tomar. Después de jugar, fui y ahí me presentó a una de sus amigas. Luego de un rato ella se quiso ir y yo le hice tomar más. Cuando ya estaba muy borracha, nos besamos y mi amigo me dijo que me la lleve a un alojamiento y ahí tuvimos relaciones, aunque ella nunca dijo que quería. Después yo fui a dejarla a su casa y ahí su papá me dijo que ella era menor de edad, me hizo correr y me denunció a la Policía por violación. Terminé privado de libertad en un centro.

Identifica los detonantes de la violencia sexual en la historia de Raúl



Identifica los detonantes de la violencia sexual en tu historia



**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

7.2. FACTORES PRECIPITANTES

LA HISTORIA DE JOSÉ

Estoy privado de libertad desde hace dos años debido a que abusé de mi hermana menor. Me da vergüenza contar lo que pasó, así que prefiero no hablar de ella. Cuando me preguntan por qué estoy aquí, digo "por una acusación falsa". Todo comenzó cuando mi chica terminó conmigo, habíamos estado un año y más. Teníamos relaciones seguido, aunque ella a veces no quería, yo la convencía.

Cuando terminó conmigo pensé que íbamos a volver, pero se fue y yo ya no tenía cómo encontrarla. Así pasaron varios meses, me daba ganas de tener relaciones y a veces me hacía la paja, pero no era lo mismo. Mi mamá salía todo el día y me dejaba a cargo de mis hermanos menores. Hasta que un día que mi mamá no estaba y yo ya no podía aguantar las ganas, agarré a mi hermana. Más bien no le conté a mi mamá. Después nomás me arrepentí porque veía que mi hermana cada vez se ponía más temerosa, callada y huía de mí. Eso me hizo sentir muy mal.

7.3. FACTORES DE RIESGO

Factores de riesgo que promueven la reincidencia

Entorno Familiar

Amigos

Pareja

Otros

Factores de protección que evitan la reincidencia

Entorno Familiar

Amigos

Pareja

Otros

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

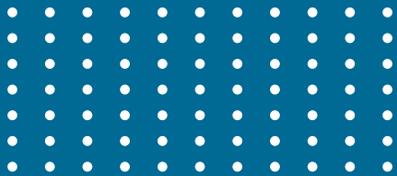
7. 4. ESTRATEGIAS PERSONALES DE RESPUESTA ASERTIVA

Mi Historia

Carlos (16 años)

A la edad de 7 años, fui víctima de violencia sexual. Mis padres me dejaban a mí y a mis hermanos a cargo de un muchacho que se llamaba José; él trabajaba como ayudante de mi papá, era albañil. Cuando José se quedaba a solas con nosotros, abusaba a mis hermanos y a mí, eso sucedió durante 8 meses hasta que uno de mis hermanos le avisó a mi mamá. Cuando mi mamá le reclamó, él se negó y huyó de la casa, no lo hemos vuelto a ver desde esa vez; mi papá no dijo nada y mi mamá no hizo nada más porque no sabíamos dónde buscarlo.

Cuando yo tenía 12 años, me empezaron a venir sentimientos de odio y rencor por lo que me había ocurrido y quería hacer lo mismo. Tengo tres hermanos menores y así, como me abusaron a mí, yo empecé a hacerles lo mismo a mis hermanitos. Yo me arrepentía por lo que hacía, ya no quería hacerlo, pero algo dentro de mí me ganaba. Cuando se descubrió lo que pasaba, me detuvieron y enviaron privado de libertad a un centro. Ahora que he regresado a mi casa con el apoyo de mi mamá, de mi papá y de mis hermanitos, aprendí a controlar mis impulsos. Cuando sé que mi madre no está en la casa y mis hermanitos están solos, trato de no llegar hasta que ella esté. También, cuando siento ese impulso de querer tener relaciones, voy a jugar fútbol y estoy ahí hasta estar re cansado. Cuando vuelvo, ya no tengo ganas de nada malo. Cuando me vienen las ideas de querer lastimar a mis hermanitos, me pongo a pensar en el daño que les hago y pienso en otra cosa. Me distraigo haciendo mis tareas, escuchando música y así se me pasa. Sé que voy a seguir luchando contra esto, pero estoy muy feliz de haber aprendido a controlarme y me hace mucho más feliz que mis hermanitos ya no me miren con miedo y se me acerquen.



MÓDULO 8

CONCIENCIA EMOCIONAL



8.1. CONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES

La ALEGRÍA, una emoción agradable. Es lo que sentimos cuando logramos algo que esperábamos o algo que nos sorprende. Te hace sentir afectuoso, lleno, flotando.

¿Qué he logrado?

Relata la última ocasión en la que te sentiste feliz:

LA TRISTEZA, es lo que sentimos cuando perdemos algo. Te hace sentir vacío sin fuerzas, hundido.

¿Qué he perdido?

Relata la última ocasión en la que te sentiste triste:

El MIEDO, es una emoción que nos detiene o nos impulsa a escondernos. El miedo es lo que sentimos cuando el enemigo es más grande que nosotros.

¿Qué es lo que me costó enfrentar?

Relata la última ocasión en la que sentiste miedo:

El ENOJO es una emoción fuerte, molestosa y a menudo ciega. Es lo que sentimos al percibir peligro, como un ataque que nos pone a la defensiva.

¿Qué me hizo sentir vulnerable o amenazado?

Relata la última ocasión en la que te sentiste enojado:

¿Sabes cómo aprendemos a expresar nuestras emociones?

**Relata una ocasión en la que viviste una situación de conflicto
¿cómo te sentiste?**

**Cuando sientes emociones como la tristeza o el enojo ¿qué haces para
sobrellevar esas emociones?**

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

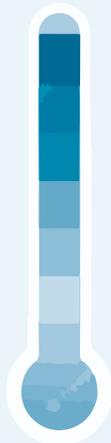
8. 2. RECONOCIENDO LAS EMOCIONES

¿Cuál fue la emoción que más sentiste la última semana?

¿Qué tan seguido te sientes así?

¿Cuán intensas o fuertes son nuestras emociones?

A veces sentimos sólo un poquito de una emoción, otras veces en cambio, nuestras emociones son tan fuertes que nos sentimos a punto de explotar. Tú puedes medir tus emociones, así como un termómetro mide la temperatura. El número te dirá cuán fuerte es la emoción que estás sintiendo.



- 10 Muy fuerte
- 9
- 8 Fuerte
- 7
- 6
- 5 Más o menos
- 4
- 3
- 2 Un poco
- 1 Nada

¿Qué cosas o situaciones te hacen sentir las siguientes emociones?

Triste:

Enojado:

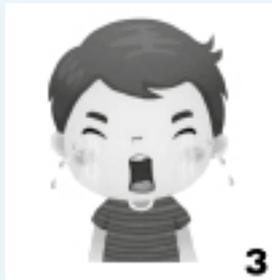
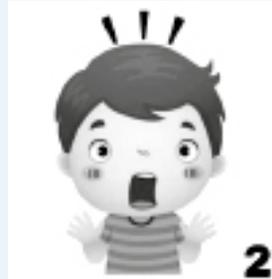
Asustado o con miedo:

Feliz:

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

8.3. EXPRESIÓN EMOCIONAL

¿En qué parte de mi cuerpo se expresa la emoción que siento?
¿cómo se siente?



¿Sientes emociones que no expresas? ¿cuáles?

¿Por qué crees que no las expresas?

¿Hay emociones que a veces manifiestas de forma exagerada? ¿cuáles?

¿Por qué crees que las exageras?

Expresar nuestras emociones es importante, pero hacerlo responsablemente implica:



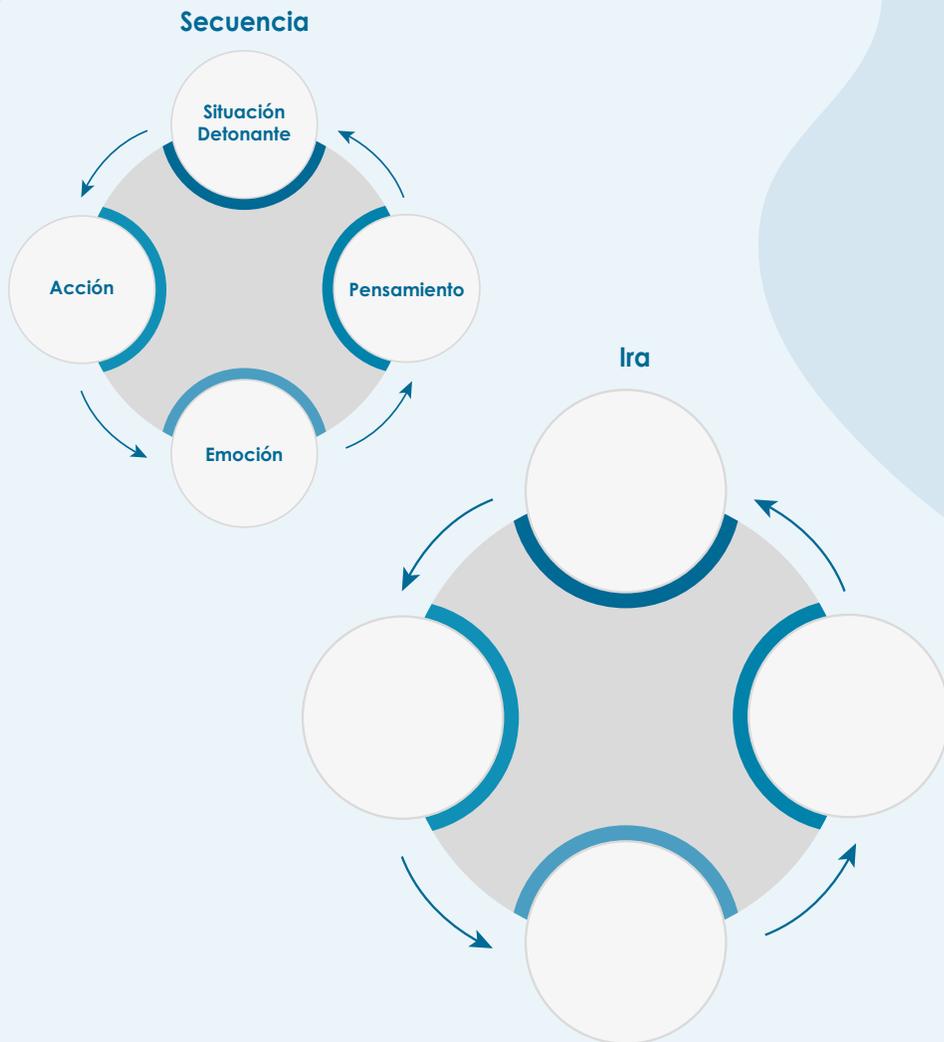
¿Cuál es la forma responsable de expresar mi tristeza?

¿Cuál es la forma responsable de expresar mi enojo?

¿Cuál es la forma responsable de expresar mi miedo?

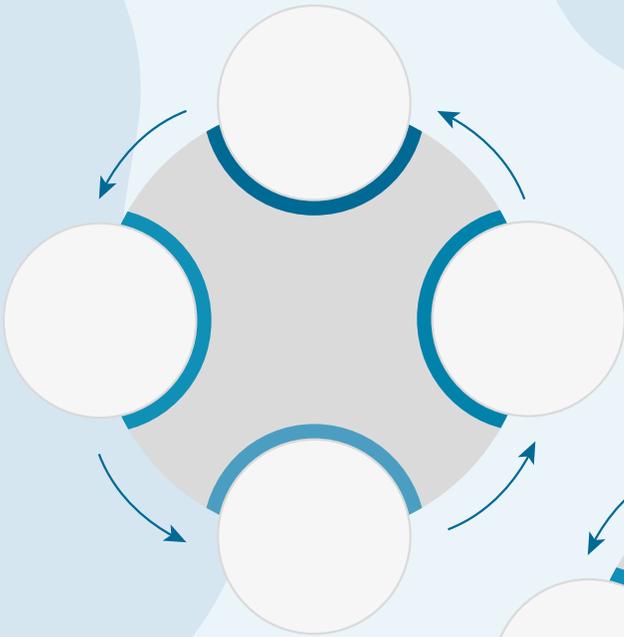
**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

8. 4. GATILLOS EMOCIONALES

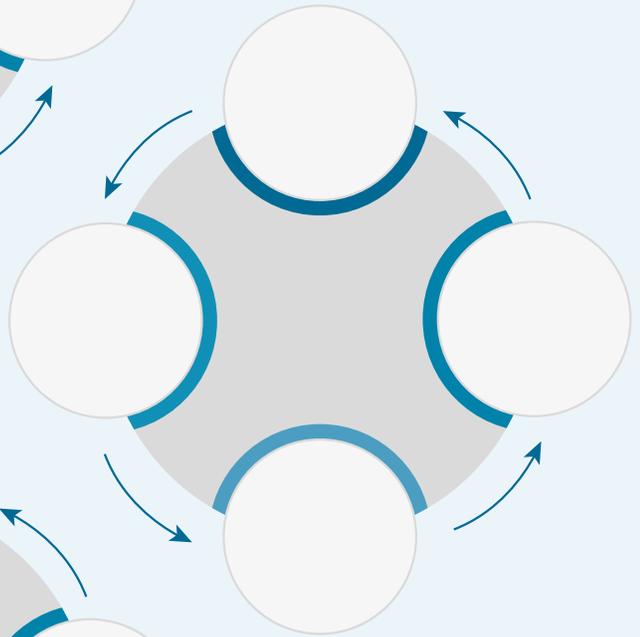


Detonante: Qué provoca o da inicio a una secuencia de emociones, pensamientos o acciones.

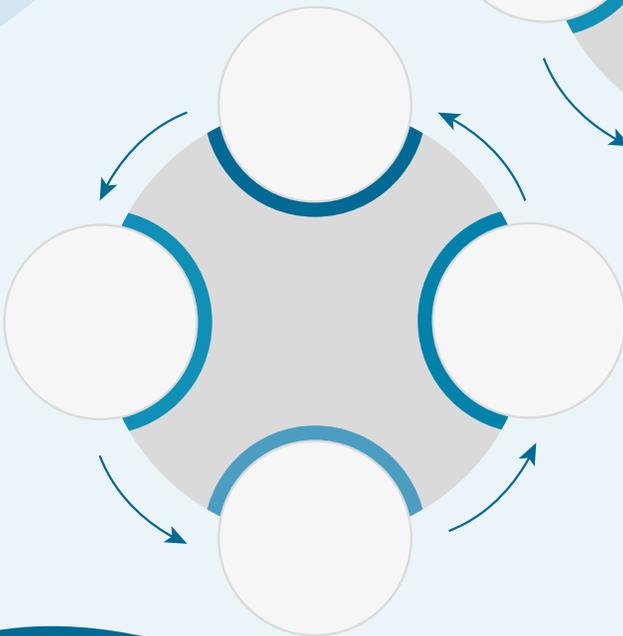
Miedo



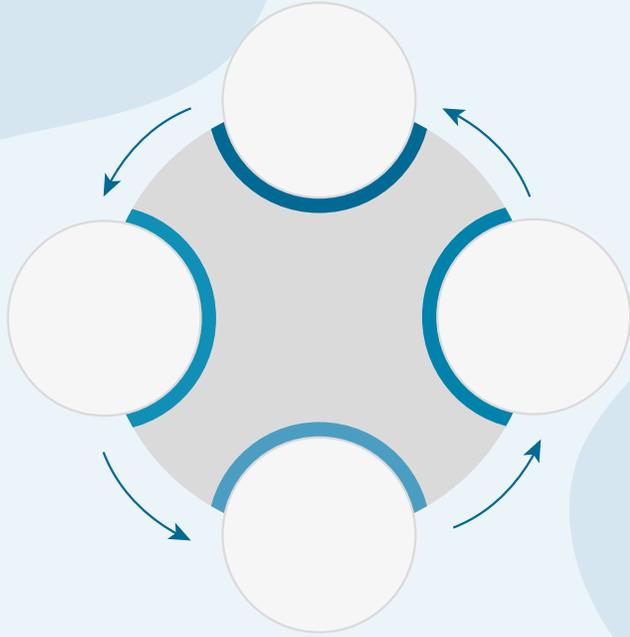
Tristeza



Alegría



Asco/Desagrado



**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

8. 5. CONTENCIÓN Y ESCUCHA ACTIVA

ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa implica demostrar interés en lo que una persona nos está contando sin interrumpir o juzgar y prestar atención a gestos, posturas y movimientos corporales propios y de la otra persona. Es un ejercicio consciente que se hace con empatía y buscando el bienestar del otro.

Al practicar la escucha activa:

¿Cómo te sentiste?

¿Cómo crees que se sintió la otra persona?

PRACTICANDO LA CONTENCIÓN

TIPS

- Parafrasear: Repetir lo que la persona nos está diciendo con otras palabras:
"Estoy cansado de que me riñan en casa", "Debes sentirte agotado por cómo te tratan en casa"
- Evitar las suposiciones y no adelantarse a sacar conclusiones.
- Guardar silencio y observar.
- Evitar minimizar las emociones de la otra persona.

Al ser escuchado...

¿Cómo te sentiste?

¿Cómo crees que se sintió la otra persona?

TIPS

- Utilizar expresiones como "sí, ajá, ujum" para que la otra persona se sienta escuchada y continúe su relato.
- Recuerda ser empático.
- **Lenguaje corporal:** Mantener contacto visual, que la postura esté dirigida hacia la persona que se está escuchando, asentir con cabeza, posición espejo (mantener una posición similar a la persona que se esta escuchando, copiar algunos movimientos o gestos)

Al escuchar ...

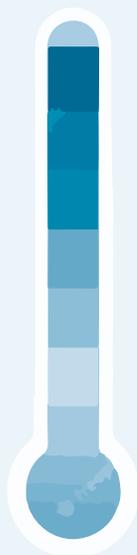
¿Cómo te sentiste?

¿Cómo crees que se sintió la otra persona?

8. 6. CUIDADO Y CONTROL EMOCIONAL

¿Qué emoción estoy sintiendo hoy?

¿Qué tan intensa es mi emoción?

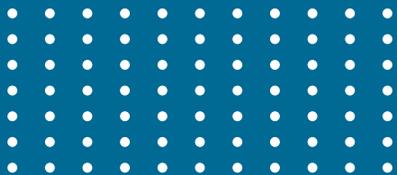


- 10 Muy fuerte
- 9
- 8 Fuerte
- 7
- 6
- 5 Más o menos
- 4
- 3
- 2 Un poco
- 1 Nada

¿Qué situación hace que me sienta así?

¿Qué pienso de ello? ¿qué hice cuando sentí emociones negativas?

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**



MÓDULO 9

**INTERACCIÓN
SOCIAL ASERTIVA**



9. 1. INICIANDO NUEVAS RELACIONES

¿Cómo entablas una conversación con una persona que te gusta?



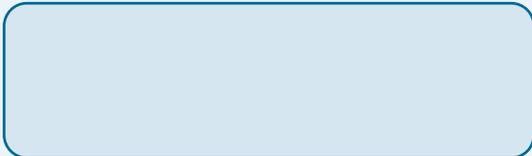
¿Cómo le dices a una persona que te gusta?



¿Cómo podrías pedirle a otra persona una cita?



¿Cómo podrías pedirle a una persona que sea tu pareja?



¿Cómo podrías pedirle a una persona que tenga relaciones sexuales contigo?



¿Qué elementos consideras que debes trabajar para fortalecer tus relaciones de pareja?

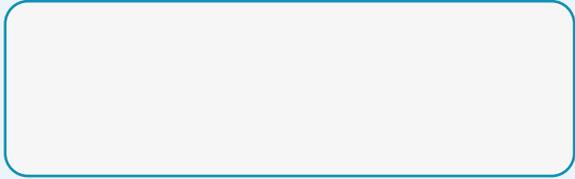
Afectiva



Social



Sexual



**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

9.2. FORMAS Y GRADOS DE RELACIÓN ÍNTIMA

UNIR Y ORDENAR LAS CONDUCTAS POR GRADO DE INTIMIDAD

MASTURBARSE RECÍPROCAMENTE

1

AGARRARSE DE LA MANO

2

SALIR JUNTOS

3

ESTAR SOLOS EN UNA HABITACIÓN

4

TENER UNA RELACIÓN

5

VERSE DESNUDOS

6

DARSE UN BESO

7

¿Consideras que el tiempo influye en el grado de intimidad? ¿cómo?

¿Cuáles crees que sean los riesgos que corres al tener relaciones con personas que no te diste el tiempo de conocer?

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

9.3. COMUNICACIÓN ASERTIVA/POSITIVA

Derechos en las relaciones interpersonales
Marca las oraciones que no son derechos asertivos

1. Tienes derecho a cometer errores.
2. Tienes derecho a tomar decisiones sobre otra persona
3. Tienes derecho a tener tus propias opiniones y creencias.
4. Tienes derecho a que tu opinión valga por encima de la de otra persona
5. Tienes derecho a responsabilizar a los demás de tus actos
6. Tienes derecho a cambiar de idea, opinión, o actuación
7. Tienes derecho a expresar una crítica y protestar por un trato injusto
8. Tienes derecho a pedir ayuda y apoyo emocional
9. Tienes derecho a tener una actitud de desprecio hacia los demás
10. Tienes derecho a sentir y expresar dolor
11. Tienes derecho a negarte a una petición, a decir "no"
12. Tienes derecho a ser tratado con dignidad
13. Tienes derecho a detenerte y pensar antes de actuar
14. Tienes derecho a tener reacciones impulsivas sin importar el daño que cause a los demás
15. Tienes derecho a expresar tus opiniones y pensamientos sin filtros y sin contemplar los sentimientos del otro
16. Tienes derecho a pedir lo que quiere
17. Tienes derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo

Subraya las frases que expresen de mejor manera los sentimientos

Me lastimas.

Me duele la forma en la que me tratas, por las palabras que usas.

Me lastimas cuando me golpeas jugando.

No es justo que no podamos utilizar la sala de videos.

Yo quiero que nos dejen usar la sala de videos.

Quiero darte un beso.

¿Puedo darte un beso?

Voy a besarte.

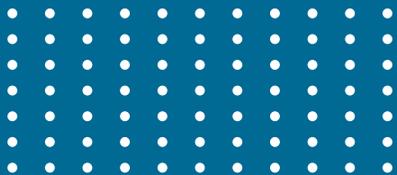
Quisiera poder acercarme más a ti.

¿Puedo acercarme más a ti?

Vamos a comer.

Tengo hambre, ¿quieres ir a comer?

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**



MÓDULO 10

PROYECTO DE VIDA



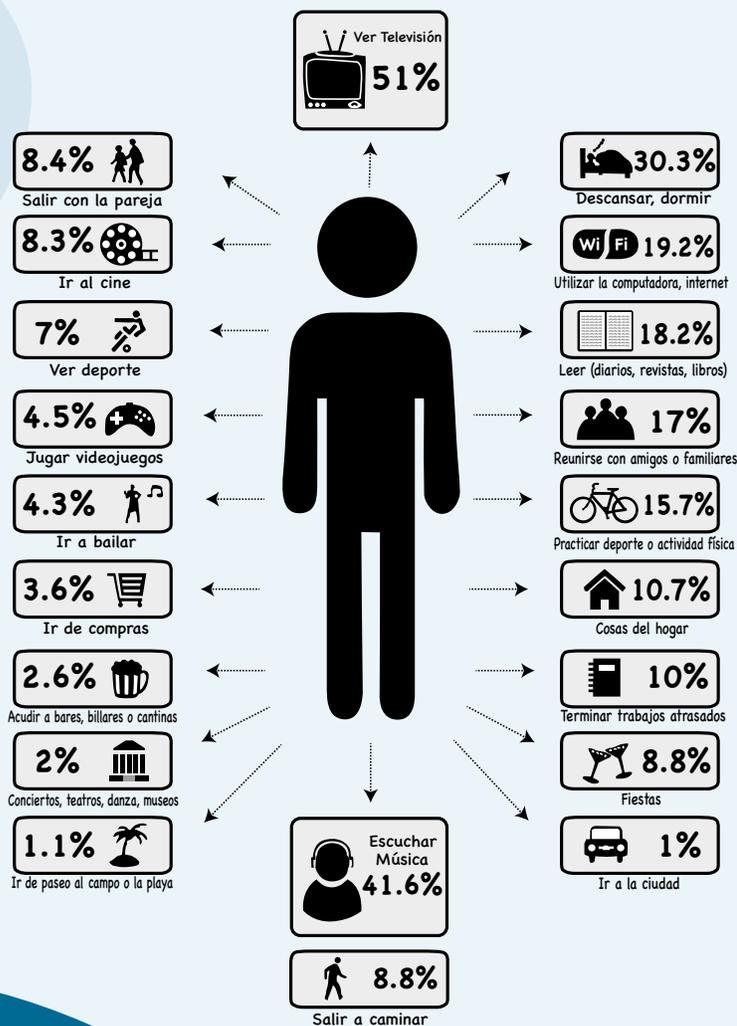
10. 1. MIS METAS A CORTO Y A LARGO PLAZO

Mis metas a corto y largo plazo		
Metas a corto plazo (Ejemplo)	Mis metas a corto plazo	Mis metas a largo plazo
<p>Mis estudios: Continuar con mi formación , comenzar una nueva búsqueda y etapa de educación para mi bienestar personal y profesional</p>	Mis estudios:	Mis estudios:
<p>Mi familia: Ser más tolerante con mi familia para que todos estemos en un mejor ambiente y mejorar nuestra convivencia diaria.</p>	Mi familia:	Mi familia:
<p>Mi persona: Esforzarme cada día más y dar lo mejor de mí para ser una mejor persona. Colaborar más en mi hogar, ser cada día más tolerante con todas aquellas personas cercanas a mí, cada día ser un mejor ciudadano.</p>	Mi persona:	Mi persona:

<p>Mis responsabilidades: Trabajar en los proyectos planteados en el grupo y, de esa manera, lograr las expectativas previstas para el desarrollo de nuevas habilidades. Por ejemplo, intensificar mi entrenamiento diario de fútbol para alcanzar un alto nivel en dicha disciplina.</p>	<p>Mis responsabilidades:</p>	<p>Mis responsabilidades:</p>
<p>Mis relaciones sociales: Fortalecer el vínculo de amistad que existe entre mí y todas aquellas personas que están cerca y están para mí cuando las necesito. Brindar una amistad sincera y leal.</p>	<p>Mis relaciones sociales:</p>	<p>Mis relaciones sociales:</p>

10.3. USO DEL TIEMPO LIBRE

Muchos jóvenes dedican gran parte de su tiempo al estudio y trabajo, pero ¿qué hacen cuando tienen tiempo libre? Anota el porcentaje de tiempo que tu dedicas a las siguientes actividades.



¿Qué debo modificar?

¿Qué actividades contribuyen al alcance de mis metas?

¿Qué actividades obstaculizan al alcance de mis metas?

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

10. 4. FORTALECIENDO MI DESARROLLO PERSONAL

¿DE QUÉ MANERA PUEDES MEJORAR LOS SIGUIENTES ASPECTOS?

Habilidades personales

Reacciones impulsivas

Emociones

Hábitos diarios

**¿Qué aprendizaje me llevo hoy? y
¿Cómo voy a utilizar lo aprendido en mi vida?**

CONSTRUYENDO NUESTRO FUTURO CARTILLA DE TRABAJO I

Esta cartilla es parte de la Guía para la Atención de Adolescentes elaborada en el marco del proyecto *Restoring Justice: Activando modelos innovadores en el ámbito de la justicia juvenil y la prevención de la delincuencia juvenil para la difusión de la cultura restaurativa en Bolivia*, ejecutado por Progettomondo.mlal con el apoyo de la Agencia Italiana para la Cooperación al Desarrollo (AICS) y la Fondazione San Zeno.

Agradecemos la participación de SEPAMOS “Servicios y estudios para la participación en democracia” en la revisión de esta cartilla.

