



Creciendo día a día

Autoestima, Equidad para la Mujer y Desarrollo Social

Manual de Trabajo

**Primera Edición
Lima, Perú
Febrero del 2005**

AUTOESTIMA, EQUIDAD PARA LA MUJER Y DESARROLLO SOCIAL

Manual de Trabajo

Segunda edición

Autores¹:

Andrés H. Morán Tello
Cecilia Izarra Ramos
Fanny Trinidad Tarrillo
Felio Calderón La Torre
José Tejada Zavala
Marlene Rojas Córdova
Norma Vigo Arévalo
Yeri Cornejo Salas

Lima, febrero del 2005

Esta publicación se hizo gracias a
la cooperación de USAID, Título II.

El contenido no refleja la posición institucional de USAID.

Cáritas del Perú
Calle Omicrón 492 Callao Telf.: 464-1389 464-0299
Fax: 464-2595
E-mail: postmaster@caritas.org.pe
www.caritas.org.pe
Copyright: Cáritas del Perú
Hecho el Depósito Legal: 1501012001-3077
ISBN 9972-2551-0-7
Febrero 2005
Impreso en Perú

¹ Miembros del equipo central del Programa Wiñay de Cáritas del Perú

INDICE

Presentación.....	5
La autoestima como parte fundamental dentro del trabajo del programa Wiñay para el desarrollo social	7
• Introducción	9
• Objetivos	11
• Procedimiento	11
• Consejos para el uso de las dinámicas o juegos	11
• Notas para el facilitador	12
• Juegos o dinámicas	15
• Lecturas Recomendadas	54
La pastoral social, los proyectos de desarrollo y la equidad para la mujer	55
• Introducción	57
• ¿Cómo convencer a los líderes, a las autoridades, a los hombres y mujeres sobre la importancia de un enfoque de equidad para la mujer?	61
• ¿Cómo hacer el análisis de la situación de la mujer en la comunidad?	61
• ¿Cómo debemos trabajar estos aspectos en la comunidad?	64
• El Enfoque de Equidad para la Mujer en el Ciclo del Proyecto	65
• Lecturas Recomendadas	67
El programa Wiñay y la salud de la mujer en comunidades rurales pobres	69
• El problema priorizado	71
• Antecedentes del problema en el Perú	71
• ¿Qué hacer?	72
• ¿Cómo vamos a implementar la estrategia del Programa Wiñay dentro de las comunidades?	74
• Posibles medidas a tomar para mejorar la atención del parto y la salud de la mujer en las comunidades rurales pobres	76

PRESENTACIÓN

"María, la mujer solícita ante la necesidad surgida en las bodas de Caná, es modelo y figura de la Iglesia frente a toda forma de necesidad humana. A la Iglesia, como a María, Jesús le encomienda preocuparse por el cuidado maternal de la humanidad, sobre todo por los que sufren." (Santo Domingo, 163)

Cáritas del Perú, como un aspecto fundamental de su Misión, busca formar "personas capaces de asumir un liderazgo cristiano al servicio de sus comunidades". Dentro de ese proceso es necesario fortalecer la dignidad de la persona humana y la toma de conciencia de su condición de ciudadano y protagonista de su desarrollo.

En esta oportunidad, ponemos al alcance de los promotores de salud del Programa Wiñay el Manual de Trabajo "Autoestima, Equidad para la Mujer y Desarrollo Social", donde se incluyen una serie de dinámicas que nos ayudarán en el proceso de capacitación de las mujeres y hombres participantes en nuestro programa. El tratamiento de estos temas ha sido hecho de una manera sencilla y práctica, a fin de ir descubriendo juntos y en forma gradual, aspectos muy importantes de nuestra personalidad y de nuestra relación con los demás miembros de nuestra familia y comunidad.

La situación de nuestro país exige que todos, pero en forma especial las mujeres, descubran el importante rol que deben desempeñar en su familia y en la sociedad en general. La mujer debe valorar su papel de madre, esposa y trabajadora, encontrando en todo momento la oportunidad de educar y apoyar a sus hijos, esposo, hermanos y vecinos en el proceso de transformación de su comunidad.

Esperamos que este material contribuya en forma efectiva con el trabajo desarrollado por los promotores en sus comunidades. Todos queremos vivir en un país mejor, justo y solidario, todos queremos mejores condiciones de vida para nuestros hijos; para esto debemos seguir trabajando juntos, solo con la activa participación de todos podremos lograr el cambio y hacer de nuestro país un mejor lugar para vivir.

Jorge Lafosse Quintana
Secretario General

LA AUTOESTIMA COMO PARTE FUNDAMENTAL DENTRO DEL TRA- BAJO DEL PROGRAMA WIÑAY PARA EL DESARROLLO SOCIAL



LA AUTOESTIMA COMO PARTE FUNDAMENTAL DENTRO DEL TRABAJO DEL PROGRAMA WIÑAY PARA EL DESARROLLO SOCIAL

INTRODUCCION

La Autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros, es la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida, es la confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

En consecuencia la autoestima es el sentimiento innato e incondicional del amor, seguridad y bienestar. Es nuestro derecho de nacimiento.

La propia autoestima no puede ser verificada por los demás, tu vales porque tú dices que es así. Si dependes de los demás para valorarte, esta valoración estará hecha por los demás.

La auto estima, como su nombre lo indica, depende de cada persona, de lo que ella sienta sobre si misma, de lo que piense sobre su propia valía. Por lo tanto no será suficiente decir a una persona "eres valiosa", "debes quererte mucho tú misma", etc. Lo más importante es que logremos que esta persona se sienta valiosa, se quiera a si misma.

La autoestima se forja, se crea, se incrementa o disminuye, desde nuestro nacimiento, en la interrelación con nuestros padres, nuestra familia, en la escuela, en el trabajo. La autoestima es algo que aprendemos.

Dentro del programa wiñay hemos comprendido que es muy importante abordar el tema de la AUTOESTIMA, a la que consideramos base fundamental en el proceso de desarrollo de la persona, la familia y la comunidad.

Por esta razón desde el año 1999 decidimos incluir en la capacitación dentro del programa, los aspectos más centrales de la autoestima. Es bueno resaltar que prácticamente todas las Cáritas diocesanas han tra-

tado el tema durante la capacitación de los promotores en estos últimos 5 años, desarrollando interesantes actividades y experiencias.

Los promotores de salud también han empezado a trabajar para incrementar la autoestima de las madres, los niños y las familias de los pueblos donde se desarrolla el programa Wiñay. En algunos casos el trabajo ha ido mucho más allá de la capacitación específica. Por ejemplo, en Caritas Huancavelica han pasado a trabajar por el mejoramiento de las condiciones físicas de la vivienda, partiendo de la cocina y el dormitorio; de esta manera, al ver su casa más acogedora, mejor distribuida, las familias se sienten mejor. Es evidente que una vivienda más limpia y organizada, puede ayudar a sentirse mejor a la familia.

Debemos resaltar, de otro lado, que la aplicación adecuada de la metodología de educación de adultos es de por sí una forma de incrementar la autoestima de todos los participantes. Esta capacitación debe desarrollarse en un clima de mucha confianza y horizontalidad, con muestras de afecto para el participante y de preocupación por sus intereses. Esta metodología debe hacer sentir al participante que su opinión, su participación son muy importantes y que son acogidas con agrado.

Elevar el nivel de autoestima de los promotores y las madres participantes en el programa es un proceso que tiene que ser cultivado siempre. Allí los equipos diocesanos juegan un rol fundamental, como lo hemos visto en nuestra etapa anterior, de la cual tenemos hermosos testimonios dados por los promotores y las madres que reflejan cuánto han crecido como personas a lo largo de su participación en el programa.

Ahora presentamos esta nueva edición de este manual de trabajo, incluyendo más juegos o dinámicas que nos pueden ayudar a fortalecer la autoestima de todos los participantes de nuestras actividades de capacitación en el programa.

Queremos terminar esta parte recalcando que todo el programa y no sólo la capacitación, busca el desarrollo de la persona humana, partiendo por incrementar su sentido de dignidad, de niños, hombres o mujeres con valor, con capacidad para avanzar, concientes de sus limitaciones y de sus potencialidades.

OBJETIVOS

1. Fortalecer la autoestima del equipo diocesano con el fin de apoyar procesos similares en el promotor y los beneficiarios.
2. Incrementar la capacidad de los equipos técnicos diocesanos para la realización y la discusión de las dinámicas o ejercicios sobre autoestima con los promotores.

PROCEDIMIENTO

A lo largo de los talleres de capacitación, intercalado con los otros temas del mismo, se destinarán períodos para realizar las diferentes dinámicas o juegos destinados a incrementar la autoestima. Esto también debe realizarse en otras reuniones de los participantes en los programas.

Después de cada juego o dinámica se harán preguntas para el diálogo reflexivo sobre la dinámica y su aplicación en las reuniones educativas o en cualquier contacto con los promotores, las madres, los padres, los y las líderes comunales, los profesores de educación básica, los y las jóvenes, etc.

CONSEJOS PARA EL USO DE LAS JUEGOS O DINAMICAS

1. Ten siempre lista una alternativa para cada dinámica. Pudiera ser que recientemente ya la haya practicado tu grupo o puede que esta dinámica no sea aceptada por los participantes.
2. Prueba primero la dinámica. Puedes probarlo con tus colegas, personas voluntarias, miembros de tu familia. Ellos pueden aportar mucho con sus críticas constructivas.
3. Debes estar dispuesto a modificar el juego y su secuencia de acuerdo a las circunstancias y necesidades. Al modificarla ten cuidado de estar seguro sobre la utilidad o conveniencia de dicho cambio: Piensa en las consecuencias que traerá la modificación. ¿Estás seguro que de esa manera mejoras la utilidad de la dinámica?. Si es así, ¡bienvenido el cambio!.

4. Siempre termina con una discusión reflexiva sobre la dinámica, tratando de ver cómo se podría aplicar dentro del programa. Como sabemos, la reflexión de los participantes se logra al hacerle preguntas adecuadamente diseñadas y permitir el tiempo suficiente para que puedan responderlo. Las preguntas deben ser preguntas abiertas.

En este manual usamos el término "dinámica"; **pero con los promotores, las madres y demás miembros de la comunidad podría ser mejor llamar juegos o ejercicios a las dinámicas.** Así quizá nos podamos comunicar mejor con los participantes, que podrían sentirse confundidos con la palabra dinámica.

Trataremos de aplicarlas en todos nuestros talleres dados en el programa y luego ponerlos en práctica, para superarlos, al usarlo en las Cáritas diocesanas, con los promotores o con cualquier otro grupo humano con el que tengamos que trabajar y consideremos que se requiere elevar su autoestima.

Estas no son las únicas dinámicas o juegos ni los únicos medios de incrementar la autoestima. Una vez que las hayas experimentado y observado sus resultados, puedes modificarlas para adaptarlas a la realidad local. De lo que se trata es de desarrollar una cierta experiencia con la constante puesta en práctica de los juegos y de la valoración permanente de los resultados o ocurrencias de las mismas. Por eso tenemos en la siguiente página después de cada dinámica el suficiente espacio en blanco para realizar los apuntes más resaltantes que se presenten al realizar cada una de las dinámicas con los diferentes públicos con los que se emplee.

NOTAS PARA EL FACILITADOR

Algunos de los juegos o dinámicas se acompañan de un recuadro como el que está a continuación de este párrafo. La función del recuadro es brindar información adicional al facilitador sobre alguno de los más importantes aspectos de dicha dinámica. Puede tratarse de información explicativa, cuya importancia se nos ha hecho clara al poner en práctica esta actividad. Para resaltar esta información, se ha colocado dentro de un recuadro y va precedida de este símbolo ❀❀ .

Veamos un ejemplo:

❁❁ Es importante insistir que durante el ejercicio, se busca que los participantes hablen de **lo que más les gusta de sí mismos** (sobre sus cualidades físicas o espirituales o sobre sus capacidades), pero no sobre lo que les gusta hacer. ¿Cómo responderías la segunda pregunta?

MEJORANDO LA AUTOESTIMA DE LOS PARTICIPANTES DESDE LA PRESENTACIÓN INICIAL

OBJETIVOS:

- Los participantes se conocen más entre ellos.
- Incrementar la autoestima de los participantes
- Los participantes proponen formas de incrementar la autoestima de los promotores.

MATERIALES:

Ninguno

PROCEDIMIENTO:

Se pide a los participantes que cada uno busque una pareja, de preferencia a alguien a quien no conoce, conoce muy poco o quiere conocer más. Cada persona se sienta frente a su pareja, ambos se ponen en una posición relajada (sin tener los brazos cruzados o el ceño fruncido, por ejemplo).

Se pide que uno de los miembros de cada pareja por 2 minutos hable al otro sobre "lo que más me gusta de mí". Debe emplear los dos minutos. La otra persona no podrá hablar nada y sólo con gestos o alguna otra forma de expresión corporal debe mostrar un gran interés por la otra persona.

Cumplidos los 2 minutos se intercambian los roles entre los miembros de cada pareja y se procede de manera similar al primer momento, por 2 minutos más.

El facilitador debe indicar el momento de empezar y de terminar cada una de las dos fases del ejercicio y hacer hincapié **que no se trata de una conversación**. Sino que uno habla y el otro escucha, luego los papeles se cambian.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXION

Al finalizar la dinámica el facilitador hace las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se sintieron al hacer el ejercicio? Queremos que nos cuenten cómo se sintieron y no que nos digan lo que conversaron entre ustedes.
2. ¿Por qué algunas personas no les gusta hablar de lo que más les gusta de sí mismas?
3. ¿Cómo podemos hacer dentro del programa Wiñay para incrementar la autoestima de los promotores?

TIEMPO REQUERIDO: Aproximadamente 20 minutos.

❁❁ Es importante insistir que durante el ejercicio, se busca que los participantes hablen de **lo que más les gusta de sí mismos** (sobre sus cualidades físicas o espirituales o sobre sus capacidades), pero no sobre lo que les gusta hacer. ¿Cómo responderías la segunda pregunta?.



OFRECIENDO MIS SERVICIOS

OBJETIVO:

- Incrementar la autoestima de los participantes.

MATERIALES:

- Tarjetas de 13 x 20 cm.

¡Hola! Mi nombre es Juan y soy un buen carpintero



PROCEDIMIENTO

1. Pide a los participantes que en una cartulina escriban todas las habilidades o destrezas que ellos tienen. Para esto tienen 3 a 5 minutos.
2. Luego pide que cada uno ellos salga a ofrecer al resto de los participantes, que se dispondrán en un semicírculo, alguno de sus servicios, como si tuviera que conseguir trabajo.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cómo te has sentido al ofrecer tus servicios?
2. ¿Tienes otros servicios que puedes ofrecer y no lo has podido expresar?
3. ¿Hay diferencia entre los servicios ofertados de los varones y las mujeres?
4. ¿Esta dinámica puede ser de utilidad para incrementar la autoestima de los promotores del programa?

TIEMPO REQUERIDO: 40 minutos.

❁❁ Lo que se busca es que la persona al reflexionar sobre sus habilidades y luego "ofrecerlas" en público, en forma de servicio, se torne más consciente de las cosas buenas que tiene. De esta manera, como todos comprendemos, se incrementa su autoestima.

ADMIRO LAS CUALIDADES POSITIVAS DE MI PAREJA Y SE LO DIGO

OBJETIVO:

- Estimular a las personas a brindar caricias positivas a las otras personas

MATERIALES REQUERIDOS:

Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Dividir a los participantes en grupos de dos
2. Pedir a cada miembro de la pareja que escriba 3 a 5 cosas que más le han gustado de su pareja (pueden ser aspectos físicos, como una sonrisa agradable, aspectos de su personalidad, como ser muy considerado con los demás, muy amable, etc.; o aspectos relacionados con sus habilidades o destrezas). Todas las cosas deben ser positivas.
3. Después de unos minutos se procede a un diálogo dentro de cada pareja, donde las dos personas comentan entre sí sobre lo que han escrito la una de la otra. Pedir que las personas conserven lo que sus parejas han escrito de ellas.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Se sintieron bien con este ejercicio?. Expliquen su respuesta.
2. ¿Por qué es difícil para algunos de nosotros dar caricias positivas a otra persona?
3. ¿Por qué es que a algunas personas les es muy fácil hacer un comentario negativo, pero rara vez, y a veces nunca, tienen algo agradable que decir acerca de la gente?

4. ¿Podemos aplicar este ejercicio con los promotores del Programa Wiñay?, ¿cuál sería la utilidad?

TIEMPO REQUERIDO: 30 minutos.

NOTA: En grupos pequeños o cuando van a existir reuniones periódicas entre los miembros del equipo se puede escoger para cada reunión a uno de los miembros del equipo para que los demás lo "bombardeen" con caricias positivas. En este caso, como en la primera forma propuesta del ejercicio, sería mejor si las personas se conocen ya desde un tiempo anterior.

❁❁ Para un mayor beneficio de la dinámica se sugiere tratar que los miembros de las parejas se conozcan entre sí. En un taller, por ejemplo, tal vez no sea conveniente hacer este juego al inicio del mismo, sino esperar unos días para que se conozcan un poco más los participantes.



LO QUE PIENSO DE MI MISMO

OBJETIVOS:

- Demostrar que es aceptable por el equipo que cada uno esté orgulloso de si mismo.
- Resaltar que es importante expresar los motivos de nuestro orgullo personal.

MATERIALES:

Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Dividir a los participantes en grupos de dos personas.
2. Pedir que cada uno escriba en una hoja de papel 3 a 5 cosas que realmente le gustan de si mismas.
3. Después de unos 3 a 5 minutos pedir que los miembros de la pareja compartan entre sí lo que han escrito en la hoja de papel.
4. Después cada persona hace una lista de varios hábitos menos deseables que les gustaría cambiar de si mismas. Luego comparten esto entre los miembros de cada pareja.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Se sintieron incómodos con esta actividad?. Si es así ¿por qué?
2. ¿Qué reacciones notaron en su pareja cuando le revelaron ustedes sus fortalezas?, ¿fueron diferentes sus reacciones cuando ustedes les contaron sobre sus hábitos que desearían mejorar?
3. ¿Habrían algunos problemas al aplicar esta dinámica con los promotores del programa Wiñay?

TIEMPO REQUERIDO: 40 minutos.

❁❁ Una variante podría ser pedir que cada participante elabore un spot radial (aviso radial) haciéndose propaganda a si mismo, para lo cual tienen que resaltar sus cualidades. Una vez que lo terminan de elaborar, se puede pasar a que cada uno transmita su mensaje, para lo cual tiene que ensayar su mejor voz, para que sea convincente y claro.
Al final se pide siempre sus opiniones respecto a cómo se sintieron en el ejercicio.



RECONOCIENDO MI VOZ

OBJETIVOS:

- Que la persona identifique las características de su voz frente a diferentes circunstancias a las que se enfrenta en el trabajo y en su vida diaria.

MATERIALES:

Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Dividir a los participantes en grupos de dos personas.
2. Pedir que uno de los miembros de la pareja, por espacio de 3 minutos le hable a su pareja sobre cómo es su voz en los diferentes momentos que le toca vivir diariamente, tanto en el trabajo, como en su vida particular. Podría ser, por ejemplo, "cuando estoy molesta", "cuando quiero pedir algo", "cuando ordeno algo", "cuando quiero algo para mí", "cuando estoy en una reunión muy grande", "cuando hablo en público", "cuando estoy frente a una persona que no me cae bien", etc. Mientras la persona habla de su voz, su pareja no le puede hablar; sólo con su expresión corporal le demostrará su interés por escucharla.
3. Pasados los 3 minutos se invierten los papeles y por un período de tiempo similar el otro miembro de la pareja habla sobre su voz a su compañero.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cómo se sintieron hablando sobre su voz a su pareja?
2. ¿Hay algo de su voz que hoy se hayan dado cuenta que quisieran cambiar?; ¿es posible cambiar esto?; si es así, ¿cómo?.
3. ¿Es útil este ejercicio para aplicar con los promotores del Wiñay?

TIEMPO REQUERIDO: 30 minutos.

❁❁ Para el mejoramiento de la voz se requiere un proceso constante, un esfuerzo conciente. Uno de los primeros pasos puede ser el de reconocer las características de nuestra propia voz. "¿Cómo es mi voz cuando estoy frente a las madres?", podría ser una buena pregunta que cada promotor se haga. Lo más interesante será que se pregunte ¿Cómo puedo lograr cambiar o dominar mi voz. Se requieren más ejercicios.



NOSOTROS SOMOS CONGRESISTAS

OBJETIVO:

- Incrementar la capacidad de argumentación de los participantes.
- Mejorar el uso del tono, ritmo y entonación de la voz de los participantes

MATERIALES:

Ninguno, salvo un micrófono si el número de personas en el auditorio es grande.

PROCEDIMIENTO:

1. Escoger un tema que tenga ventajas y desventajas y dividir a los participantes en dos grupos: Uno de ellos se encargará de defender el tema y el otro de combatirlo. Un tema puede ser el asistencialismo, por ejemplo.
2. Dar a cada grupo un tiempo de 10 minutos para acordar los argumentos que tendrán que defender y explicarles que luego tendrán que argumentar durante la "plenaria".
3. El facilitador actúa como director de debates en la plenaria, como el "Presidente" o la "Presidenta" del "Congreso". El desarrollo de la plenaria, en aproximadamente 30 minutos, dependiendo esto del número de participantes, se hará bajo las siguientes reglas:
 - Cada participante tiene un tiempo máximo de 2 minutos para exponer su punto de vista.
 - La participación de los representantes de cada grupo se hará en forma alternada.
 - Un miembro de un grupo no podrá participar por segunda vez, si no han participado todos los miembros de su grupo.
4. El facilitador termina la plenaria cuando ambos grupos hayan tenido una participación equitativa. Dependiendo del tema, puede o no haber un acuerdo de la plenaria.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cómo se han sentido al tener que defender su posición?
2. ¿Han notado algún cambio en su confianza en si mismos?
3. ¿Cuál podría ser la utilidad de este ejercicio si lo aplicamos con los promotores o en la comunidad?

TIEMPO REQUERIDO: 50 minutos.

NOTA: No se trata de que haya un ganador o de llegar necesariamente a un consenso, aunque el ejercicio puede adaptarse para este fin. También se puede adaptar para mejorar más la seguridad en si mismos y demostrar que es posible aprender, si cada participante antes de defender su argumento, primero piensa en un personaje al que admira y trata de hablar como dicho personaje, incluyendo sus gestos, al momento de defender su punto de vista

❁❁ Este es un buen juego, un buen ejercicio. Se puede adaptar de acuerdo a los intereses más directos de los participantes. Podrían, por ejemplo, hacer el rol de ser regidores municipales, dirigentes de la Asociación de Padres de Familia de un colegio, etc.



LO QUE A MI PAREJA LE GUSTA MAS DE MI

OBJETIVO:

- Incrementar la autoestima de cada participante, al identificar ello(a)s mismo(a)s uno o más aspectos valiosos de su persona.

MATERIALES:

Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Dividir a los participantes en parejas y pedirles que durante medio minuto uno de ellos le cuente al otro lo que cree que más le gusta de él o ella a su pareja. (puede ser su esposo o esposa, su novio, su enamorado o enamorada). Después de medio minuto la persona que estaba escuchando pasa a contar lo mismo de sí misma a la otra persona.
2. Al término del minuto, preguntar cómo se han sentido al hacer el ejercicio. Después de algunas intervenciones preguntar cuál puede ser la utilidad del ejercicio. Preguntar también si es conveniente hacer este ejercicio con los promotores o las madres.



TIEMPO NECESARIO: 15 minutos.

❁❁ Es importante tener en cuenta que las preguntas finales no buscan que se cuente a todo el público sobre lo que nos ha contado o hemos contado a nuestro(a) compañero(a) durante el ejercicio, sino que comenten lo que sintieron durante el mismo. Es probable que algunos digan que han tenido dificultades, otros podrán decir que al final se han sentido bien.

Lo que busca el ejercicio es mostrar que todos tenemos siempre algo bueno o positivo, de lo cual nos sentimos orgullosos.

YO SOY CAPAZ DE MEJORAR

OBJETIVO:

- Ayudar a la persona a identificar los aspectos en los que puede mejorar.

MATERIALES:

Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Dividir a los participantes en grupos de dos. Pedirles que se sienten frente a frente, muy cerca el uno del otro.
2. Indicar a todos las reglas siguientes: Se va a practicar un ejercicio en el cual una persona va a hablar a la otra, pero la segunda sólo va a escuchar con atención, mostrando interés con gestos o lenguaje corporal, pero sin hablar. **NO ES UNA CONVERSACIÓN.** Pedir que dentro de cada pareja decidan quién será la que hable primero.
3. El facilitador indicará después sobre qué se va a hablar, cuándo empezar y cuándo terminar.
4. Posteriormente se intercambiarán los papeles: la persona que estaba hablando, ahora pasará a escuchar, mientras que la otra será la que hable. El facilitador indicará cuando empieza y cuando termina el ejercicio.
5. Indicar sobre lo que se hablará: "Ustedes tienen que decirle a su pareja todo lo que quisieran cambiar o mejorar de ustedes mismos. Tienen dos minutos, yo les diré cuándo empezar y cuándo terminar".
6. Al cabo de los dos minutos pedir que termine esta parte y ahora se intercambien los papeles: la persona que estaba escuchando será la que hable ahora y la otra persona la escuchará mostrando atención. Al terminar los dos minutos indicar que se ha terminado el ejercicio y que en otro momento pueden seguir conversando sobre este tema, si lo desean.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cómo se sintieron al hacer este ejercicio?. Pedir su opinión a varias personas, siempre privilegiando la participación voluntaria.
2. ¿Cuál podría ser la utilidad de este ejercicio?
3. ¿Podemos aplicar este ejercicio con los promotores del Programa Wiñay?

TIEMPO REQUERIDO: 30 minutos.

❁❁ Cuando la persona reflexiona sobre lo que podría o desearía mejorar de si mismo, puede sentirse contento al haber identificado dichos aspectos. Este puede ser el primer paso para mejorar. Al mejorar algún aspecto de nuestra persona, entonces mejoramos nuestra auto estima.



DESPIDIENDO A NUESTROS COMPAÑEROS CON MUCHAS CARICIAS

OBJETIVO:

- Terminar el taller con un reforzamiento de la autoestima de los participantes.

MATERIALES:

- Tarjetas pequeñas: 5 x 10 cm.
- Un sobre grande (puede ser una caja de cartón forrada con papel de regalo o papel lustre)
- Sobres personales para cada participante

PROCEDIMIENTO:

1. Entregar a cada participante un número de tarjetas igual al número de participantes (menos uno). Se puede contar dentro del total de participantes al facilitador. Esto puede ser para dar y recibir.
2. Pedir que en las tarjetas coloquen UNA OBSERVACIÓN POSITIVA de sus compañeros de equipo (una tarjeta para cada compañero) y que coloquen sus tarjetas en el sobre grande o la caja.
3. Al final del taller entregar en un sobre personal a sus destinatarios las tarjetas recibidas. Dar un tiempo para que cada participante lea en silencio sus tarjetas.
4. Pedir a cada participante que lea en voz alta la tarjeta que más le ha gustado o impactado. Al final pedir a los participantes que aplaudan al o la participante.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Sería de utilidad para los promotores del Wiñay aplicar esta dinámica?, ¿Cuál sería dicha utilidad?.

TIEMPO NECESARIO: Para la lectura final: 30 minutos.

❁❁ Si el taller dura varios días, es bueno entregar las tarjetitas un día antes de la finalización del taller, con las indicaciones claras y estar recordando frecuentemente que preparen y dejen las tarjetitas en la caja o sobre destinados para ello. Podría ser penoso que algún participante se quedara sin recibir tarjetitas de sus compañeros o compañeras.



SOY UN ARBOL QUE DA FRUTOS

OBJETIVOS:

- Lograr que el/la participante identifique sus fortalezas, sus cualidades positivas.
- Lograr que el/la participante haga un recuento de sus principales éxitos personales



MATERIALES:

- Un dibujo de un árbol.

PROCEDIMIENTO:

1. Indicar a los participantes que vamos a comparar nuestra persona a un árbol. Especialmente a las raíces y a los frutos. Las raíces son nuestras fortalezas, nuestras cualidades positivas. Los frutos son las cosas exitosas que hemos logrado como personas, en cualquier campo: hogar, escuela, trabajo.
2. Repartir a cada uno una hoja de papel (puede ser incluso una con una silueta de un árbol). Pedirles que coloquen su nombre en la hoja.
3. Pedirles que hagan el esquema del árbol y que en las raíces coloquen 5 o más fortalezas que ellos sientan que tienen.
4. Pedirles también que en la copa o ramaje del árbol coloquen 5 o más frutos que han tenido como personas.
5. Después de unos minutos, verificando que todos hayan terminado, pide que intercambien sus hojas con alguno de sus compañeros o compañeras.
6. Pedir que cada participante ahora nos mencione las fortalezas y los frutos que tiene la persona que le ha entregado su hoja. Al terminar cada intervención pide que todos aplaudan a la persona aludida.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cómo se han sentido en este ejercicio?
2. Se puede aplicar este ejercicio con las madres, con los promotores?
3. ¿Cuál es la utilidad del ejercicio?

TIEMPO NECESARIO: 30 minutos

EL PERDON NOS HARA LIBRES

OBJETIVOS:

- El o la participante identifica circunstancias o hechos por los cuales tiene que perdonar a determinada persona que ejerce algún grado de influencia sobre ella.
- Mejorar la autoestima de la persona al ser capaz de perdonar

MATERIALES:

Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Pedir a los participantes que guarden silencio y que cierren los ojos. Indicar que no lo podrán abrir sino hasta que el facilitador lo autorice.
2. Pedir que cada uno en silencio y sin abrir los ojos piense en su jefe o jefa, actual o pasado.
3. Pedir que reflexione sobre algún hecho o circunstancia o hecho por el cual él o ella tiene que perdonar a su jefe o jefa.
4. Después de unos instantes indicar que cuando alguien sienta que es tocado en el hombro, diga en voz alta "Yo perdono a mi jefe por" (y en ese momento mencione el motivo por el cual perdona a su jefe).
5. Cuando la mayoría de las personas haya expresado su perdón el facilitador indica que ya podemos abrir los ojos.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cómo se sintieron con el ejercicio.?
2. ¿Cuál es la utilidad del ejercicio?.

TIEMPO REQUERIDO: 30 minutos

❁❁ Algunas personas al pedirles que perdonen a su jefe dicen algo así como: "Yo no soy nadie para perdonar", "sólo Dios perdona", etc. En estos casos el facilitador tiene que insistir con suavidad para que la persona indique algún hecho por el que el participante perdona en este momento a su jefe.

Es probable que muchas personas indiquen que se sienten aliviados de un cierto peso al finalizar el ejercicio. Esta es una forma de hacerlos sentir mejor.



TE PERDONO PAPÁ

OBJETIVOS:

- El o la participante identifica circunstancias o hechos por los cuales tiene que perdonar a su padre.
- Mejorar la autoestima de la persona al ser capaz de perdonar a su padre

MATERIALES:

Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Pedir a los participantes que guarden silencio y que cierren los ojos. Indicar que no lo podrán abrir sino hasta que el facilitador lo autorice.
2. Pedir que cada uno en silencio y sin abrir los ojos piense en su papá.
3. Pedir que reflexione sobre algún hecho o circunstancia por el cual él o ella tiene que perdonar a su papá. Indicar que si creen o sienten que no tienen nada que perdonar a su papá lo hagan a su mamá.
4. Después de unos instantes de reflexión indicarles que ya podemos abrir los ojos.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cómo se sintieron con el ejercicio.?
2. ¿Cuál es la utilidad del ejercicio?

TIEMPO REQUERIDO: 30 minutos

❁❁ Algunas personas al pedirles que perdonen a su papá pueden pensar o sentir que no tienen nada de qué perdonarle. Por ello es bueno en las instrucciones indicar que perdonen a su mamá. Se puede indicar que si no tuvieran que perdonar a ninguno de sus padres, inventen algún motivo para perdonarlos. El simple hecho de perdonar trae una paz interior.



ME PERDONO A MI MISMO

OBJETIVOS:

- El o la participante identifica circunstancias o hechos por los cuales tiene que perdonarse a sí mismo.
- Mejorar la autoestima de la persona al ser capaz de perdonarse a sí misma.



MATERIALES:

Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Pedir a los participantes que guarden silencio y que cierren los ojos. Indicar que no lo podrán abrir sino hasta que el facilitador lo autorice.
2. Pedir que cada participante reflexione en silencio sobre algún hecho o circunstancia por el cual él o ella tiene que perdonarse así mismo.
3. Después de unos instantes indicar que cuando alguien sienta que es tocado en el hombro, diga en voz alta "Yo me perdono por" (y en ese momento mencione el motivo por el cual se perdona a sí mismo).
4. Cuando la mayoría de las personas haya expresado su perdón el facilitador indica que ya podemos abrir los ojos.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cómo se sintieron con el ejercicio?.
2. ¿Cuál es la utilidad del ejercicio?.

TIEMPO REQUERIDO: 30 minutos

MIS CAPACIDADES Y MIS LIMITACIONES

OBJETIVO:

- Hacer conciencia de las propias capacidades y limitaciones y cuáles son factibles de desarrollo y cambio.

MATERIAL:

- Hojas de papel y lápiz para cada participante

PROCEDIMIENTO:

1. El Facilitador entrega a cada participante una hoja de papel y un lápiz.
2. Les pide a los participantes que en el lado derecho de la hoja hagan una lista de sus habilidades, talentos, capacidades, recursos y fuerzas positivas; y en el izquierdo, sus debilidades, limitaciones, incapacidades y errores.
3. El Facilitador hace hincapié en que sean revisadas todas las áreas:
 - Física,
 - Intelectual,
 - Emocional,
 - Espiritual y
 - Social
4. Al terminar el listado, se les pedirá que analicen sus respuestas y pongan a lado de cada respuesta: una «M» si cree que lo puede mejorar, «B» si es algo bueno y factible de desarrollo y «N» si no es factible ninguna de las dos posibilidades anteriores.
5. El Facilitador pide que cada uno indique cuantas "B" tiene. Luego comenta que todos tenemos siempre algo de "B" y que esas cualidades buenas que tenemos las podemos desarrollar. Pide que todos se brinden fuertes aplausos.

6. Luego pide que levanten la mano los que tienen alguna “M”. **Es probable que todos levanten la mano.** Entonces el facilitador resalta que siempre tenemos algo que mejorar.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cómo se sintieron en el ejercicio?.
2. ¿Cuál es la utilidad del ejercicio?
3. ¿Qué puede hacer cada uno de nosotros con su lista de capacidades y limitaciones?.

TIEMPO NECESARIO: 30 Minutos



CARTAS PARA ETIQUETARSE

OBJETIVO:

- Descubrir la capacidad de apertura de los participantes
- Descubrir las características de personalidad de cada participante

MATERIAL:

- Un juego de cartas (preparadas con anterioridad por el Facilitador) para cada subgrupo.

PROCEDIMIENTO:

1. Con anticipación al evento el Facilitador prepara un juego de cartas para cada uno de los subgrupos. Las cartas se preparan de la siguiente forma:
2. Las cartas se elaboran con tarjetas 3X5 en las cuales se deben escribir diferentes adjetivos calificativos (positivos y negativos) como: Honrado, alegre, introvertido, extrovertido, estudioso, deportista, agresivo, etc. Es necesario elaborar por lo menos cinco tarjetas por cada participantes. Es decir , si el subgrupo esta integrado por 8 participantes entonces es necesario elaborar por lo menos 40 tarjetas.
3. Se divide al grupo en subgrupos de 5 a 10 integrantes.
4. El Facilitador explica a los subgrupos la actividad: «Las cartas se ponen sobre la mesa al centro del subgrupo. Un voluntario toma la primera carta, observa la ilustración y si se siente identificado con lo que ahí aparece, se queda con ella; si no es así, la pone junto al montón y le da la oportunidad a la persona que se encuentra a su lado derecho para que tome o deje la carta. Se continua de la misma forma y al terminar la ronda si nadie retiró la carta ésta se elimina y se continúa con la siguiente».
5. Los subgrupos reciben de parte del Facilitador su juego de cartas.

6. La dinámica continúa igual hasta que se terminen las cartas.
7. Cada participante muestra al grupo sus cartas y comenta por qué se siente identificado con ellas. Los demás pueden intervenir haciendo preguntas.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cómo se sintieron en el ejercicio?
2. ¿Cómo se puede aplicar esto con los promotores o las madres?.

TIEMPO NECESARIO: 40 minutos.



LA CAJA MÁGICA

OBJETIVO:

- Reforzar la dignidad y la autoestima de los participantes.

MATERIAL:

- Caja Mágica. Se construye con una caja en cuyo fondo se coloca un espejo para reflejar el rostro de la persona que mira al interior de la caja.



PROCEDIMIENTO:

1. La actividad se puede empezar preguntando "¿Quién creen ustedes que es la persona más especial en el mundo entero?". Después de permitir que los participantes respondan, se continúa diciendo "yo tengo una caja mágica, en el interior de la cual ustedes tendrán la oportunidad de mirar a la persona más importante en el mundo".
2. Se pide que de uno en uno cada participante se acerque para mirar al interior de la Caja Mágica. Antes de permitirle mirar, se le pregunta a quién cree él que verá en la caja.
3. Se pide al participante que regrese a su sitio y que mantenga en secreto este hallazgo, que no hable con nadie.
4. Cuando todas hayan terminado de mirar se pregunta a todos "¿quién fue la persona más importante que vimos en la caja mágica?. Todos dirán "yo".
5. Al final, se hacen las siguientes preguntas:
 ¿Cómo se sintieron al ver que ustedes eran las personas más importantes?
 ¿Cuál es la utilidad de este ejercicio?
 Se concluye recalcando que todos somos importantes.

TIEMPO NECESARIO: 30 minutos.

Depende del número de participantes.

MI EXITO DEL DÍA

PROCEDIMIENTO:

1. Al final se pide a los participantes que compartan en voz alta, uno por uno, con los demás el logro que han experimentado ese día. Se pide que lo hagan de manera breve.
2. A muchos participantes les puede parecer difícil esto al inicio; pero al ver que otros empiezan a compartir, ellos se pueden animar también a compartir algún logro obtenido en el día. Si algunos participantes son muy tímidos se puede pedir a sus compañeros de clase que comenten un logro que ellos han visto que dicho participante ha alcanzado.
3. Otra forma de realizar este ejercicio es preguntando a los participantes por lo que han aprendido ese día. Sirve además como un repaso y una ocasión para dar retroalimentación a los participantes y de esta manera elevar su captación y su auto estima.

TIEMPO NECESARIO:

30 minutos.



ESCOGIENDO SER POSITIVOS

OBJETIVO:

- Ayudar a los participantes a pensar en si mismos en términos positivos

MATERIAL:

- Una hoja de papel con las frases siguientes:

Yo me quiero a mi mismo

Yo estoy por lo general aburrido de la vida

Yo soy un importante miembro de mi familia

Me gusta utilizar mi tiempo con mis amigos

Me disgusta mi apariencia física

En realidad yo no me quiero a mi mismo.

Me agrada ir al trabajo (o a los estudios o a las reuniones)

Yo no tengo nada que contribuir al grupo.

PROCEDIMIENTO:

1. Entregar a cada participante la hoja preparada.
2. Pedirle que frente a cada frase ponga una "P" si representa una actitud positiva, o que ponga una "N" si representa una actitud negativa.
3. Dividir a los participantes en grupos de 4 a 6 personas para que intercambien sus apreciaciones sobre cada una de las frases. Darles 15 minutos para ello.
4. Indicar que es muy importante que cada uno de nosotros piense en sí mismo sobre todo en términos positivos y también que cada uno de nosotros hable sobre si mismo preferentemente en términos positivos. La mayor parte de gente quiere estar cerca de las personas que tienen actitudes positivas sobre ellas mismas.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cuál puede ser la utilidad de este ejercicio en nuestra vida diaria?

TIEMPO NECESARIO: 30 minutos.



LEYENDO LA PALMA DE LAS MANOS

OBJETIVOS:

- Elevar la autoestima de los participantes
- Incrementar la amistad entre los participantes.

MATERIALES:

- Hojas de papel
- Crayolas o plumones
- Tijeras

PROCEDIMIENTO:

1. Pedir que los participantes dibujen la silueta de su mano en la hoja, que la recorten (opcional) y que en el centro de la mano pongan su nombre.
2. Se recogen las palmas de la mano y se redistribuyen al azar a los estudiantes. Ningún estudiante debería tener su propia mano.
3. Se les dice que cada participante es un adivino, un mago y que tiene poderes para "leer la mano". Cada participante tiene que mirar la palma de la mano que le ha tocado y pensar o "descubrir" las cualidades positivas de esa persona. Aquello que la hace una persona especial. Se les debe indicar que se tomen el tiempo suficiente para analizar bien las cualidades positivas de la persona. (Las cualidades pueden ser físicas o cualidades personales).
4. Luego se pide que cada uno lea en voz alta las cualidades de dicha persona, indicando su nombre. Se termina cada sesión con aplausos para la persona aludida. En ese momento el "clarividente" entrega la silueta al participante y lo abraza.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cómo se sintieron en el ejercicio?

TIEMPO NECESARIO: 20 - 30 minutos.



CONDUCTAS NUESTRAS QUE PUEDEN INCREMENTAR LA AUTOESTIMA DE NUESTROS COMPAÑEROS

OBJETIVOS:

- En forma participativa identificar las conductas nuestras que pueden ayudar a nuestros compañeros a mejorar su auto estima.

MATERIALES:

- Ninguno (si disponemos podemos usar tarjetas y plumones).

PROCEDIMIENTO:

1. Indicar que cada participante, con tres o menos palabras, va a nombrar una conducta o comportamiento nuestro que puede ayudar a mejorar la autoestima de nuestros compañeros (de trabajo, de grupo, en la escuela, en la familia, etc., según corresponda).
2. Se recoge la opinión de cada participante, sin discutir su validez.
3. Cuando todos hayan terminado de opinar se puede dirigir un pequeño diálogo para ver si todos están de acuerdo o no con todas las opiniones.
4. Se pide que cada participante copie el listado de consenso en una hoja. Luego a todos se pide opiniones sobre el título que sugieren poner a esta hoja.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cómo podemos aplicar este ejercicio con las madres y los promotores?

❁❁ Algunas conductas sugeridas por los participantes durante la lluvia de ideas podrían ser las siguientes:

Una sonrisa
Mirarle a los ojos
Tocar a la persona
Aceptación
Brindando apoyo
Llamar por su nombre
Cooperando con la persona
No juzgar a las personas

Abrazos
Elogios
Calidez, afecto
Escuchar con atención
Estimular
Comunicación adecuada
Dando responsabilidad
Respetando a las personas



VALORANDO MI PERSONA

OBJETIVO:

- Lograr que los participantes valoren diferentes aspectos de su persona.
- Incrementar la autoestima de los participantes.

MATERIAL:

- Formato de evaluación para cada uno de los participantes.



PROCEDIMIENTO:

1. Explicar que es muy importante que cada persona se conozca más a sí misma, que pueda valorarse en los diversos aspectos de su persona.
2. Entregar a cada participante un formato para su autovaloración personal. Explicar el mecanismo de la valoración. Indicar que el formato presenta varios aspectos personales en la primera columna (pedir que algún participante lea estos aspectos en voz alta para todos). Al costado de cada aspecto se encuentra una casilla con los números del 0 al 10 para que cada uno valore dicho aspecto en su propia persona. El 0 indica la valoración más baja en este aspecto, mientras que el 10 es la valoración más alta en dicho aspecto.
3. Pedir que se valoren todos los aspectos, marcando en cada caso un solo número. Por ejemplo, en la apariencia física el 0 significa que no me gusta absolutamente nada mi aspecto físico, que me considero muy feo o algo así; mientras que el 10 significa que mi aspecto físico me gusta mucho, que me encanta, que estoy muy contento de mi apariencia física. No podría marcar los dos números a la vez.
4. Después de unos pocos minutos, fijándose que todos hayan terminado, pedir que algunos voluntarios nos comenten los resultados de su autovaloración en cada uno de los aspectos. Agradecer y felicitar por su intervención. Pedir que cada participante conserve su valoración,

ya que puede ser de su interés personal y también de utilidad para otro tipo de juegos o dinámicas.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cómo se han sentido al hacer el ejercicio?.
2. ¿Qué nos enseña este ejercicio?, ¿Conocemos de una persona que tenga 10 puntos en todos los aspectos, u otra persona que tenga 0 puntos en todos los aspectos?.

TIEMPO NECESARIO: 30 minutos.

❀❀ En forma personalizada se podría trabajar en algún otro momento con cada participante para que él o ella misma identifique el o los aspecto(s) que más requiere mejorar y para que encuentre las formas de hacerlo. Es importante recalcar que no estamos llamados a ser perfectos ni tampoco sentirse completamente discapacitado para mejorar.



AUTOVALORACIÓN PERSONAL

ASPECTO A VALORAR	PUNTAJE
Apariencia física	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1. En los estudios	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. En el trabajo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Con esposo / a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Con el padre y / o la madre	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Con el hijo o la hija	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Con los amigos o amigas	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Con los hermanos o hermanas	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Los últimos espacios están en blanco para que tú llenes algún aspecto personal que no se ha consignado y que tú consideres que es importante para ti.

SIN PALABRAS

OBJETIVOS:

- Identificar gestos o el lenguaje corporal que expresen dominación, sumisión o amabilidad.

MATERIALES:

Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Dividir a los participantes en grupos de 5 ó 6 personas. Se tienen que colocar en círculo, mirando al interior del mismo. Uno de ellos es el que va marcando los puntos que adquiere el grupo, es como un árbitro, pero también actúa dentro del grupo.
2. El primer juego consiste en que cada grupo identifica y practica una acción no verbal que demuestra dominación. Primero uno del grupo demuestra la acción y luego todo el grupo lo ejecuta. Si se cumplen estos dos pasos el "árbitro" coloca un punto a su grupo. El juego sigue hasta que el facilitador observa que uno o dos grupos ya no tienen más ideas.
3. Se pide que los "árbitros" lean en voz alta el puntaje que ha alcanzado su grupo y luego se indica que cada grupo escoja su mejor acción no verbal.
4. Por turnos cada grupo se pone de pie y demuestra a todos su acción no verbal.
5. Después se hace lo mismo para expresiones no verbales que demuestren sumisión y luego se pide que hagan lo mismo para expresiones no verbales que demuestren amabilidad con la gente.

PREGUNTAS PARA EL DIALOGO:

1. ¿Cuál es la utilidad de este ejercicio?
-

2. ¿Cómo podemos aplicar esto a nuestra vida personal en la familia, con los promotores o el trabajo en general.

TIEMPO NECESARIO: 20 a 30 minutos.
Puede hacerse también en forma fraccionada.



LECTURAS RECOMENDADAS

ALDER HARRY, HEATHER BERYL. PNL en solo 21 días. Traducido por Pareja Rodríguez Alejandro. Editorial EDAF, Madrid. 2000.

CORKILLE DOROTHY. Your Child's Self-Esteem.

<http://www.ashland.com/recipes/recipes.asp?type=Entrees&id=58#card> (visitada: 10/7/02)

GOLEMAN DANIEL. Inteligencia Emocional. Editorial Kairós. Traducción hecha por González Raga David y Mora Fernando, Barcelona, 1996.

MEJÍA CARBONEL EDUARDO, ELORRIETA SALAZAR ANGELA. Autoestima y Resolución de Conflictos. Módulo de Autoaprendizaje N° 1. APENAC, Lima, 2001.

MUJICA BARREDA ROSA, ESPINOZA MONCLOA GUSTAVO. Dinámicas para desarrollar la autoestima y el respeto a los otros. Instituto Peruano de Educación en Derechos Humanos y la Paz (IPEDEHP). Lima, 1998.

MUNIST MABEL, SANTOS HILDA, KOTLIARENCO MARÍA ANGÉLICA y colab. Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. OPS, Fundación Kellogg, Autoridad Sueca para el Desarrollo Internacional. Washington. 1998.

NEWSTROM JOHN, SCANNELL EDWARD. The big book of business games. McGraw-Hill. New York, 1995.

NEWSTROM JOHN, SCANNELL EDWARD. The big book of team building games. McGraw-Hill. New York, 1998.

PRETTY JULES, GUIJT IRENE, THOMPSON JOHN, SCOONES IAN. Participations Learning & Action. A trainer's Guide. IIED participatory methodology series. London. 1995.

<http://www.ashland.com/recipes/recipes.asp?type=Entrees&id=59#card> (Visitada: 10/7/02)

<http://www.ashland.com/recipes/recipes.asp?type=Entrees&id=51#card> (visitada: 10/7/02)

<http://www.ashland.com/recipes/recipes.asp?type=Appetizers&id=28#card> (visitada: 10/7/02)

CLAYTON E. TUCKER-LEED. Psychological self help. Chapter 14. Methods for Changing Our Thoughts, Attitudes, Self-concept, Motivation, Values, and Expectations.

<http://mentalhelp.net/psyhelp/> Visitado el 14 de junio, 2004.



LA PASTORAL SOCIAL, LOS PROYECTOS DE DESARROLLO Y LA EQUIDAD PARA LA MUJER

LA PASTORAL SOCIAL, LOS PROYECTOS DE DESARROLLO Y LA EQUIDAD PARA LA MUJER

"... el desarrollo económico está cada vez más condicionado por el hecho de que sean valoradas las personas y sus capacidades, que se promueva la participación, se cultiven más y mejor los conocimientos y las informaciones y se incremente la solidaridad."

Juan Pablo II en la Jornada Mundial de la Paz, 13 de diciembre de 1999

En tu opinión, ¿qué nos quiere decir el mensaje del recuadro anterior?

I. INTRODUCCION

La red Cáritas del Perú, "desde su compromiso cristiano especialmente con la vida de los pobres y excluidos, y a través de la comunión y solidaridad interdiocesanas, anhela un Perú justo y fraterno, constituido por hombres y mujeres reconciliados, con dignidad y derechos, libres, solidarios y protagonistas de su historia". Su Plan Estratégico 2003 - 2010 ha formulado siete objetivos estratégicos, dentro de los cuales vamos a citar cuatro:

Objetivo Estratégico 2,
que dice:

Animar y fortalecer, desde la Fe, procesos de formación integral y liderazgo de las personas, familias y comunidades, que promuevan su dignidad e impulsen una activa participación ciudadana, especialmente de los más necesitados.



Objetivo Estratégico 4, que dice:

Contribuir a mejorar la calidad de vida de los más pobres y excluidos, mediante los servicios de la pastoral Social-Cáritas.

Objetivo Estratégico 5, que dice:

Lograr una permanente eficiencia organizativa de la red Pastoral Social-Cáritas, con mejores servicios y programas que permitan alcanzar un mayor impacto social sostenible.

Objetivo Estratégico 7, que dice:

Contribuir, como miembro asociado de la Confederación Internacional de Cáritas, en espíritu de comunión eclesial, al establecimiento de "un orden económico que busque el bien común nacional e internacional, la distribución equitativa de los bienes y la promoción integral de los pueblos" (EIA 52).

Como vemos, el Plan Estratégico de Cáritas, como expresión de nuestra opción preferencial por los pobres, nos impulsa a buscar que los proyectos y programas sociales de la red Cáritas fomenten la equidad para la mujer, de manera transversal a todos sus objetivos y actividades, como una forma de fortalecer la justicia y sustentar mejor la paz y el bienestar para toda la sociedad.

La mujer pobre sufre doble condición de inequidad, por ser pobre y, además, por ser mujer. Si a su condición de pobre y mujer agregamos su condición de madre, con una preocupación inmensa por la salud, el desarrollo y la seguridad de los hijos, entonces podemos ver que la mujer pobre tiene una carga muy pesada de presión que afecta su bienestar físico y mental. Si la mujer rural pobre es una niña, sufre mayor discriminación.

El rol que cumple la mujer puede analizarse con relación a la producción, la reproducción y la vida organizada de la comunidad. Durante muchos momentos del ciclo agrícola, como del pecuario las mujeres toman un rol muy activo, como por ejemplo, en la cosecha o en el pastoreo. En las zonas rurales los campesinos minifundistas o aquellos que no tienen tierras, presentan un proceso de migración temporal en busca de trabajo mejor remunerado. En estas condiciones la mujer asume muchas veces

un rol activo en las actividades productivas locales, haciéndose cargo de las actividades agrícolas. Las madres solteras y las abandonadas se encargan muchas veces de la manutención de la familia, interviniendo en diferentes actividades productivas.

El rol de la mujer rural en la reproducción es el más reconocido, haciéndose cargo del cuidado del niño y la preparación de la alimentación del niño y la familia. La mujer rural acarrea el agua y recolecta la leña para la cocina y recolecta hierba para los animales menores.

El papel de la mujer rural pobre en la organización y movilización de la comunidad es débil por lo general. Por su difícil acceso a la educación, capacitación y a la tenencia de la tierra, muchas veces es marginada de la toma de decisiones a nivel comunal, donde participa muy poco y su voz, su opinión no es escuchada o tenida en cuenta. En estas condiciones el nivel de autoestima de la mujer está muy deteriorado. La mujer en estas condiciones puede tener un bajo concepto de su propia capacidad, de su eficacia para el desarrollo personal.

Todo esto atenta contra la dignidad de la mujer, contra sus más elementales derechos, relegándola a un segundo plano. Esta situación no sólo es injusta contra la mujer pobre del campo, sino que contribuye a perpetuar la pobreza en su medio. Diríamos que la inequidad que sufre la mujer pobre es una expresión de injusticia social y es un freno para el desarrollo integral de las mujeres, los hombres, los niños y los pueblos.



En los proyectos sociales la poca participación de la mujer atenta contra los resultados y el impacto de los mismos sobre el desarrollo y bienestar de la comunidad. Se requiere en estos casos, como en todo el proceso de desarrollo social, fomentar y lograr la activa y explícita participación de hombres y mujeres. De esta manera los resultados de los proyectos perdurarán más allá de que éstos hayan terminado, tendrán un mejor impacto y una mayor sostenibilidad.

El logro de la activa participación de la mujer no es fácil. No es posible sólo con buenas intenciones cambiar la tradicional manera de ver el mundo, la comunidad y la familia que caracteriza a la cultura machista que presentan las comunidades rurales que viven en condiciones de pobreza.

II. ¿QUÉ TENEMOS QUE DESARROLLAR PARA INTRODUCIR EL ENFOQUE DE EQUIDAD PARA LA MUJER EN LOS PROYECTOS SOCIALES?

- Tenemos que lograr que los hombres y las mujeres pobres del campo, sus dirigentes y líderes, así como las autoridades y los representantes de las instituciones públicas y privadas cambien su manera de enfocar el desarrollo de la comunidad, el que perpetúa la exclusión y la inequidad que sufre la mujer pobre.
- Tenemos que manejar métodos adecuados para el análisis de las condiciones de vida del hombre y la mujer a nivel local. Tenemos que desarrollar estrategias adecuadas para lograr la participación y la movilización de las mujeres tanto como la de los hombres, en pro de su propio desarrollo. Tienen que convertirse en actoras y autoras de su propio desarrollo.

Estos dos aspectos constituyen la motivación de esta pequeña guía de trabajo, que pretende ser sólo eso, una guía, capaz de ser superada por la práctica creadora que exige la diversidad de condiciones reales en que se desenvuelve la vida de los pobres en nuestro país, especialmente en el mundo rural.

De lo que se trata es de ser capaces de responder bien a estos dos aspectos que necesitamos desarrollar.

Sin embargo, para dar más sustento a nuestro trabajo vamos a comentar algunos principios básicos sobre el enfoque de equidad para la mujer, sobre la inequidad que sufre la mujer por ser mujer y por ser pobre.

Luego intentaremos responder, en forma participativa a los dos aspectos mencionados. Recordando que si no somos capaces de realizar algo, de llevarlo a la práctica, entonces no podemos decir que hayamos logrado modificar algo. La práctica es el termómetro con el que se mide el enfoque de equidad para la mujer en los procesos de desarrollo social.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA APLICACIÓN DEL ENFOQUE DE EQUIDAD PARA LA MUJER EN LOS PROYECTOS DE DESARROLLO:

- Las iniciativas que buscan aliviar o erradicar la inequidad que sufre la mujer pobre a nivel local, requieren de un fuerte apoyo político, en el marco de una política nacional de democratización y justicia social.
- Las condiciones de inequidad que sufre la mujer pobre se solucionarán con la participación activa del hombre y la mujer, de manera concertada, sin aislar a la mujer para que ella busque sola su propia solución. Es importante tener en cuenta y trabajar en el contexto social en el que tiene lugar la vida de la mujer.
- La inequidad que sufre la mujer es una expresión más de la existencia de desigualdad en el poder, de las relaciones sociales injustas. La lucha por condiciones equitativas para la mujer es parte de las acciones para la erradicación de la pobreza y para generar el desarrollo social.
- El enfoque de equidad para la mujer, para ser eficaz y sostenible en lograr mayor equidad para la mujer, tiene que darse en el marco de todas las acciones importantes del desarrollo local, en el cual la mujer debe ser considerada en forma equitativa.

- Para que la mujer tenga mejores condiciones de equidad tiene que tener mayor poder en sus manos, mayor capacidad de toma de decisiones.



¿CÓMO CONVENCER A LOS LÍDERES, A LAS AUTORIDADES, A LOS HOMBRES Y MUJERES SOBRE LA IMPORTANCIA DE UN ENFOQUE DE EQUIDAD PARA LA MUJER?

Es importante lograr que los hombres, las mujeres, los líderes y las autoridades, así como los funcionarios públicos modifiquen su forma de enfocar la participación comunitaria, en la cual se asigna un papel muy secundario a las mujeres. Se requiere también pasar a la idea del enfoque de Equidad para la Mujer en el Desarrollo: No trabajar en forma aislada con las mujeres buscando su desarrollo, sino trabajar en el contexto donde se desenvuelve la vida de la mujer. Allí lograr un desarrollo más equitativo, con disminución de las desigualdades.

Para ello es muy importante hacer el análisis de la situación de la equidad entre el hombre y la mujer en la comunidad, de manera participativa, con los principales actores que tienen que ver con el desarrollo local.



¿CÓMO HACER EL ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DE LA MUJER EN LA COMUNIDAD?

Veamos las siguientes afirmaciones:

- Sólo las mujeres pueden quedar embarazadas
- Se ve mal que los hombres cocinen
- Los hombres tienen más fuerza física que las mujeres
- La mujer también puede ser una buena líder de la comunidad
- Sólo el varón tiene la capacidad de fecundar.
- La mujer tiene útero y el hombre no lo tiene.
- La mujer tiene que usar una burka o tul y no puede mostrar su rostro en público
- El hombre tiene testículos y la mujer tiene ovarios.
- Lavar, planchar, cocinar son cosas de mujeres.
- Los hombres no deben llorar
- No es importante que las niñas del campo estudien, porque ellas se dedicarán a pastear los animales o las labores de la casa.
- La mujer es la que tiene que cargar a los hijos.
- Aunque esté enferma, la mujer tiene que levantarse a servir la comida a penas llegue el esposo.
- El hombre tiene barba y la mujer no.
- La mujer es de la casa y el hombre de la calle.
- Para chismes, las mujeres.
- El cabello largo es propio de las mujeres.
- Se ve mal que los hombres se pinten las uñas

Si leemos con detenimiento podríamos ver que las oraciones anteriores pueden agruparse en dos categorías diferentes. Ahora tienes la tarea individual de agruparlas, en dos categorías A y B. Tienes que indicar a qué categoría pertenece cada una de las oraciones. Apenas tengas lista tu clasificación, avisa a los facilitadores. Si no estás en un taller, busca con quien discutir tu clasificación.

EL ANÁLISIS DE ROLES DEL HOMBRE Y LA MUJER

"Es el estudio y análisis de los roles, derechos y responsabilidades, problemas y necesidades de hombres y mujeres, así como el estudio de las dinámicas internas de los hogares, que concluye con la aplicación de este análisis en el proceso de toma de decisiones de las actividades de desarrollo..."²

Se busca identificar en cada comunidad las diferencias entre hombres y mujeres que generan diversas posibilidades en el acceso a los recursos y en la toma de decisiones, dentro de la familia y la comunidad, con la finalidad de tomar en cuenta estas diferencias en los proyectos y procesos de desarrollo. Se tiene que analizar:

- La división del trabajo entre hombres y mujeres dentro de la familia, en las actividades productivas, reproductivas y de gestión y comunal.
- El acceso a los recursos y beneficios generados a partir de dichas actividades, así como el control de su uso.
- Los factores económicos, sociales, ambientales, técnicos e institucionales que afectan a los dos anteriores.

Esta información se tiene que tomar en cuenta al momento de diseñar o formular los proyectos, durante su ejecución y también al evaluar los proyectos. Es importante diseñar el proyecto tomando en cuenta los intereses de hombres y mujeres, buscando que los beneficios sean notorios para ambos grupos, así como para la familia y la comunidad. Estos beneficios deben quedar muy claros para los hombres y las mujeres involucrados en los proyectos.

De acuerdo a estas diferencias se diseñarán las mejores estrategias para conseguir los objetivos del proyecto, de manera participativa.

En todos los casos deben diseñarse oportunidades, estímulos y actividades que lleven a mejorar la auto imagen y la autoestima de la mujer en el contexto de sus relaciones sociales dentro de la familia y la comunidad.

² Tomado de Susana Balarezo. Guía metodológica para incorporar la dimensión de género en el ciclo de proyectos forestales participativos. FAO. Quito, 1995. www.fao.org/docrep/X0218S/x0218s00.htm

¿CÓMO DEBEMOS TRABAJAR ESTOS ASPECTOS EN LA COMUNIDAD?

El análisis de la equidad para la mujer debe hacerse en forma participativa. Se pueden plantear las preguntas siguientes:

- ¿Cuál es el rol de los hombres y las mujeres en la vida de la familia y la comunidad?: ¿Siempre ha sido la misma, o ha experimentado cambios?
- ¿Qué hace una mujer durante un día común y corriente?. Se trata de hacer un inventario de lo que hace una mujer en un día habitual. Se puede estimar la duración de cada actividad. Se puede sumar todas las horas que implican trabajo físico y descanso, por ejemplo.
- ¿Qué hace un hombre durante un día común y corriente?. Debería hacerse el mismo análisis que en el caso de la mujer.

Puede ser necesario hacer trabajos de grupos con hombres y mujeres por separado, combinándose por momentos con grupos mixtos. Luego de los trabajos de grupo siempre debe realizarse plenarios para compartir las conclusiones. En todos los casos debe darse paso a un diálogo reflexivo sobre las consecuencias de la inequidad y de las medidas para superar estas condiciones.



Al referirnos a "trabajo reflexivo" estamos queriendo decir que el facilitador o la facilitadora de la reunión debe formular preguntas que ayuden a los y las participantes a expresar sus puntos de vista. Es muy importante que las preguntas se preparen con anticipación.

Estas reuniones en la comunidad deberían terminar con la formulación de un pequeño plan de acción, una lista de actividades prioritarias que los y las integrantes de la comunidad se comprometen a realizar para lograr la equidad para la mujer.

EL ENFOQUE DE EQUIDAD PARA LA MUJER EN EL CICLO DEL PROYECTO

Los proyectos deben formularse, ejecutarse y evaluarse teniendo siempre presente la equidad para la mujer. En nuestro país, donde las condiciones para la mujer son por lo general inequitativas, desfavorables, los proyectos deben constituirse en oportunidades a ser aprovechadas para mejorar explícitamente la condición de la mujer, sin que esto signifique un olvido de los derechos de hombres y mujeres en conjunto. La pobreza afecta a hombres y mujeres; afecta a niños, adolescentes, adultos y ancianos. La mujer, en cualquiera de estas etapas de la vida, se ve afectada más profundamente por la pobreza y por la cultura que la rodea. De allí que es fundamental tener en cuenta esta situación en el ciclo del proyecto.

En nuestra red de Caritas todo proyecto social, ya sea los dedicados a la educación, a la salud y nutrición, los proyectos de reducción de la violencia familiar, así como los proyectos de generación de ingresos, los proyectos productivos destinados a aliviar y reducir la pobreza, deben tener el enfoque de equidad para la mujer.

Enfoque de Equidad para la Mujer durante el diagnóstico:

En la identificación, priorización y análisis de los problemas tener en cuenta: ¿Cuál es el problema?, ¿a quién afecta?, ¿qué prioridad tiene para los hombres y para las mujeres?, ¿Quién tiene acceso a, y el control de los recursos productivos? (matriz: hombre / mujer), ¿quién recibe los beneficios y los incentivos de las actividades?, ¿cuál es el interés de los hombres y de las mujeres en las actividades?

Enfoque de Equidad para la Mujer durante la formulación de alternativas de solución:

Matriz para el análisis de las alternativas: hombre / mujer; familia, comunidad u organización. Aspectos positivos y negativos de cada uno

en cuanto a tiempo que se requiere o al trabajo necesario. Esto quiere decir que al seleccionar las alternativas de solución se debe hacer teniendo en cuenta los intereses de mujeres, hombres, familias y comunidad. No pensar en "intereses para la comunidad" como algo genérico.

Hombres y mujeres se pueden sentir más identificados con las actividades de los proyectos si participan en su selección y si están concientes que estas actividades responden a sus intereses. De otro lado, algunas actividades podrían afectar los intereses de mujeres o de hombres, por lo que se tienen que seleccionar de manera participativa y equitativa.

Enfoque de Equidad para la Mujer en la ejecución:

Adecuación del proyecto en función a la equidad para la mujer. Conforme avanza la ejecución del proyecto se debe ajustar las actividades, en función de la **Equidad para la Mujer**. Ver que en realidad se dé plenamente la participación de la mujer y del hombre en condiciones de equidad. Fortalecer la organización de la mujer rural (en sus propias organizaciones de mujeres o en las organizaciones comunitarias). Establecer mecanismos operativos para fortalecer la participación equitativa de hombres y mujeres.

Enfoque de Equidad para la Mujer en el seguimiento y la evaluación:

Establecer indicadores con las mujeres mismas. Reuniones periódicas con mujeres para la evaluación de los indicadores. Enfoque problematizador del seguimiento: participación de las mujeres en el seguimiento y la evaluación.



Se debe determinar cuáles han sido los resultados y cómo han favorecido o afectado a hombres y mujeres. Por ejemplo, si se trata de generación de ingresos, sería muy importante saber cómo se han distribuido dichos ingresos, quién ha tenido el control de los mismos, cuál es el acceso que la mujer ha tenido a dichos ingresos, ¿realmente se ha beneficiado la mujer de dichos ingresos económicos?. Del mismo modo se debe evaluar y monitorear los efectos sociales del proyecto: ¿realmente se está empoderando a la mujer?, ¿la mujer tiene una mayor participación en la toma de decisiones en la familia y en la comunidad?, ¿la mujer tiene acceso a las actividades del proyecto?, ¿el proyecto ha traído algún efecto negativo para la mujer?, de ser así, ¿cómo se piensa mitigar o se ha mitigado dichos efectos negativos?.

Si logramos condiciones equitativas para la mujer, en nuestra sociedad machista, estaremos construyendo la dignidad del ser humano en su conjunto. Si logramos este objetivo con la población pobre, estaremos contribuyendo de manera más profunda al logro de nuestra misión pastoral, enmarcada en nuestra opción preferencial por los pobres. La equidad para la mujer la dignifica y fortalece a la sociedad en general, fomentando el amor, la solidaridad y creando condiciones más justas de convivencia humana. Si existe amor, solidaridad y justicia, podemos construir la paz y contribuir al bien común.

LECTURAS RECOMENDADAS:

CARITAS DEL PERU. Plan estratégico 2003 - 2010. Lima, 2003.

SUSANA BALAREZO. Guía metodológica para incorporar la dimensión de género en el ciclo de proyectos forestales participativos. FAO. Quito, 1995.
www.fao.org/docrep/X0218S/x0218s00.htm (Visitada 14/09/04)

ANDREW CLAYTON, PETER OAKLEY AND BRIAN PRATT. Empowering People - A Guide to Participation. Oxford. 1997. <http://www.undp.org/csopp/paguide.htm> (Visitada 10/10/04)

FRED FISHER. BUILDING BRIDGES between citizens and local governments to work more effectively together THROUGH PARTICIPATORY PLANNING. Part I. CONCEPTS AND STRATEGIES United Nations Centre for Human Settlements UNCHS (Habitat). 2002.

EL PROGRAMA WIÑAY Y LA SALUD DE LA MUJER EN COMUNIDADES RURALES POBRES



EL PROGRAMA WIÑAY Y LA SALUD DE LA MUJER EN COMUNIDADES RURALES POBRES

La salud de la mujer de las zonas rurales está signada por la pobreza y la pobreza extrema que caracteriza a dicha población. La solución definitiva de los problemas de salud y el gozar de una salud plena para la mujer pasan necesariamente por la reducción de la pobreza y por el desarrollo local integral. Será fundamental el trabajo que se haga para que las comunidades, las organizaciones, los gobiernos locales y los gobiernos regionales brinden la importancia que se merece la situación de la mujer y otros grupos sociales en exclusión. Sin embargo, en el corto plazo es posible y urgente emprender acciones que ayuden a disminuir los graves problemas de salud de la mujer rural, especialmente de la mujer en edad fértil y, dentro de este grupo, en especial de las mujeres gestantes y de las madres que dan de lactar.

PROBLEMA PRIORIZADO

El Ministerio de Salud ha considerado de gran prioridad para el país la disminución de la mortalidad materna. Creemos, además, que en las comunidades en pobreza y extrema pobreza también es fundamental luchar contra la anemia nutricional que afecta a la madre gestante y la madre que da de lactar.

ANTECEDENTES DEL PROBLEMA EN EL PERU

- Elevada prevalencia de anemia nutricional entre las mujeres gestantes.
- Elevada Tasa de mortalidad materna. Muchas muertes maternas se producen en madres que han tenido algún tipo de control en los servicios de salud. Una proporción importante de las muertes maternas se produce en el domicilio de las madres.
- Dentro de las causas de mortalidad infantil, la mortalidad neonatal es muy elevada. Muchas de estas muertes de recién nacidos pueden ser evitadas.

- El Ministerio de Salud ha priorizado la mortalidad materna y perinatal como problemas a solucionar.
- Diversas experiencias en el primer nivel de atención se vienen desarrollando en el país. Una de ellas es la que promueve UNICEF, con aparentes resultados positivos en fase de sistematización. Estas experiencias son de carácter integral.
- Algunas autoridades regionales de salud tienen una cierta orientación de no trabajar mucho con las parteras.
- El programa Wiñay, de Caritas del Perú, entre los años 2002 y 2004, trabajando en comunidades rurales en extrema pobreza ha logrado, en coordinación con los niveles locales del Ministerio de Salud, incrementar la proporción de madres que tienen su parto en algún servicio de salud.

¿QUÉ HACER?

Es evidente que la identificación definitiva de las actividades a emprender debe hacerse en el nivel local de manera participativa e interinstitucional. La mujer tiene que jugar un rol activo en esta planificación. A manera de orientación planteamos los aspectos siguientes:



- **Antes / durante el embarazo:**
 - Información sobre Paternidad Responsable
 - Vacuna contra el tétanos
 - **Educación nutricional:** Priorizar Conductas Clave: relacionadas con cantidad de comida y densidad de nutrientes de la misma, además del consumo de suplementos de hierro (y ácido fólico).
 - Suplementación con hierro y ácido fólico: En coordinación con el Ministerio de Salud.

- **Identificación de señales de peligro** relacionadas con los siguientes problemas de salud: hemorragias, aborto, eclampsia, pre eclampsia.
- **Durante el parto**
 - Parto limpio y seguro
 - Reconocimiento precoz y tratamiento de complicaciones: hemorragia, sepsis, eclampsia, parto prolongado, parto obstruido.
- **Después del parto para la madre:**
 - Reconocimiento precoz de complicaciones posteriores al parto: hemorragia, infección generalizada
 - Apoyo a la lactancia materna exclusiva, manejo de las complicaciones relacionadas con la lactancia: infección de la glándula mamaria.
 - Información sobre Paternidad Responsable.

- **Después del parto para el recién nacido:**

- Prevención y tratamiento de la hipotermia. El recién nacido debe permanecer bien abrigado. En los climas fríos si el recién nacido tiene bajo peso no debería bañarse hasta que gane buen peso.
- Lactancia materna inmediata y exclusiva
- Prevención de la conjuntivitis neonatal y la infección del cordón umbilical.
- Asentar al niño en el registro civil y enviarlo para sus vacunas.
- Implementar el método de la Madre Canguro a nivel comunal para los niños de muy bajo peso.



¿CÓMO VAMOS A IMPLEMENTAR LA ESTRATEGIA DEL WIÑAY DENTRO DE LAS COMUNIDADES?

1. Coordinación con las autoridades regionales, departamentales o de la Dirección Regional de Salud..
2. Coordinación con las autoridades del servicio de salud: puesto o centro de salud y Redes de Salud.

OBJETIVOS DE LA COORDINACIÓN CON REDES DE SALUD

Estas reuniones buscan que los equipos diocesanos tengan una mayor información sobre las políticas, los planes y programas regionales y locales para acometer el problema de la mortalidad materna. También se busca dar a conocer a las autoridades de salud los principales objetivos de Cáritas y, en particular, del Wiñay con respecto a este problema.

Es importante recoger en estas reuniones la información más reciente y desagregada de la zona sobre la mortalidad materna.

Estas reuniones deberían lograr la formulación de Planes Concertados de Acción para el corto plazo.

3. Coordinación con los gobiernos municipales de la provincia / del distrito y las Mesas de Concertación de Lucha contra la Pobreza.

OBJETIVOS DE LA COORDINACIÓN CON LOS GOBIERNOS MUNICIPALES Y LA SOCIEDAD CIVIL

Estas reuniones buscan dar a conocer a las autoridades municipales, así como a los integrantes de la Mesa de Concertación, los objetivos de Cáritas, así como la magnitud de la problemática de la mortalidad materna en la región y los planes a desarrollar. Se busca comprometer a los Gobiernos Locales y a la Sociedad Civil para abordar la problemática de salud de la mujer y el niño en los Planes Locales Concertados y el Presupuesto Participativo.

4. Se debería lograr el compromiso de estas autoridades para la formulación de planes de trabajo específicos sobre la mortalidad materna, dentro de los Planes Locales de Desarrollo y los presupuestos participativos.
5. Planificación Local Participativa. Ganada la voluntad política del sector público, incluidos los gobiernos locales, podemos pasar a la planificación local participativa. En la cual se busca que la población identifique a la muerte materna y la muerte de los recién nacidos como problemas prioritarios para la población. Al identificarlos como prioritarios la población puede tener un mayor compromiso para su solución. En forma definitiva, debe quedar claro que estos problemas no dependen sólo del sector salud; sino que requieren de la movilización de toda la población y las autoridades, en un plan de desarrollo concertado.

En estas reuniones deberían participar también los representantes del Ministerio de Salud y los gobiernos locales. Es muy importante que estas reuniones de Planificación sean conducidas de manera objetiva, transparente, en un clima de horizontalidad y respeto. Es clave que el FACILITADOR conduzca muy bien la reunión, haciendo uso de técnicas participativas y democráticas para la toma de decisiones. Son de utilidad las técnicas de lluvia de ideas, trabajo en pequeños grupos. Es importante hacer muy claramente la pregunta iniciadora de la lluvia de ideas. Pueden usarse dibujos para motivar la participación activa.

En estas reuniones es clave la participación de la mujer. De ser posible podría invitarse a los maestros de aula y las autoridades locales de Educación. Si existen ya los promotores y/o las parteras, también deberían participar. Con todos ellos se requiere coordinar primero para insistir que de lo que se trata es de lograr la participación de la comunidad y no tanto de los sectores públicos o de los gobiernos locales. Hay que lograr que siempre esté presente la mujer; pero no sólo que asista, sino que participe activamente. Tal vez se necesite por momentos tener reuniones sólo con las mujeres, para preparar su participación en las reuniones generales.

POSIBLES MEDIDAS A TOMAR PARA MEJORAR LA ATENCION DEL PARTO Y LA SALUD DE LA MUJER EN LAS COMUNIDADES RURALES POBRES:

- **Capacitación de los promotores** para identificar embarazos de alto riesgo y derivar a las madres para la atención en los servicios de salud. Los Promotores se encargarán también de educar a las madres para la búsqueda oportuna de atención.
- **Capacitación de parteras para el parto limpio** y para derivar mujeres con embarazo de alto riesgo para su atención por los servicios de salud.
- **Equipamiento de las parteras** de comunidades muy alejadas para que puedan practicar con éxito el parto seguro.
- **Construcción comunitaria de las Casas de Espera**, cercanas a un establecimiento de salud con capacidad para atender un parto con posibles complicaciones, para alojar a las madres de comunidades alejadas, derivadas por los promotores o las parteras por tener un embarazo de riesgo. Las Casas de Espera pueden ser construidas con apoyo del gobierno local, de la comunidad, de FONCODES, u otras organizaciones. Su funcionamiento requiere del trabajo voluntario de los agentes comunitarios de salud, así como del apoyo en alimentación para la gestante, con aporte comunal, aporte de PRONAA, del Programa del Vaso de Leche, Organizaciones de Iglesia u otra forma de organización de la comunidad. En algunos casos se puede tratar sólo de implementar algún local comunitario ya existente, como Local



Comunal, Wawa Wasi, Comedor Popular, Club de Madres, Botiquín Comunal, Botiquín Parroquial, UROc, Centro de Pesaje Comunal.

- **Adecuación cultural de los servicios de salud**, para atender el parto en condiciones seguras, respetando las costumbres y creencias inocuas de la comunidad.
- **Establecer planes para el mejoramiento de la calidad de atención en los servicios de salud.**
- **Establecer sistemas de transporte de las gestantes** de riesgo de comunidades alejadas a los servicios de salud, con participación de los gobiernos locales y la comunidad.
- **Establecer sistemas de vigilancia social** de la maternidad segura, organizando a la comunidad para apoyar el suministro de antianémicos a las mujeres embarazadas y para brindar soporte emocional a las mujeres gestantes y para ayudar en la referencia de las gestantes a los servicios de salud, para su control del embarazo y para la atención del parto. La comunidad puede actuar, mediante sus autoridades o líderes locales, para informar a las gestantes sobre sus derechos y servir como nexo con los servicios de salud.
- **Educación sobre la detección precoz del cáncer del cuello uterino.** Es muy importante también capacitar a los promotores para la consejería destinada a lograr que las mujeres en edad fértil acudan a los servicios de salud para su examen que permita detectar a tiempo el cáncer a la "matriz" o cáncer del cuello uterino, que es el cáncer que más muertes produce entre las mujeres pobres. Como sabemos, estas muertes podrían evitarse si se detectara a tiempo esta enfermedad. Se requiere **coordinar con los servicios de salud** para organizar la detección precoz del cáncer del cuello uterino.

Estas son algunas de las actividades más importantes que podemos emprender a nivel local para reducir la mortalidad materna. Pero no todas se van a realizar siempre en todas las comunidades. Se tiene que ver las que son.