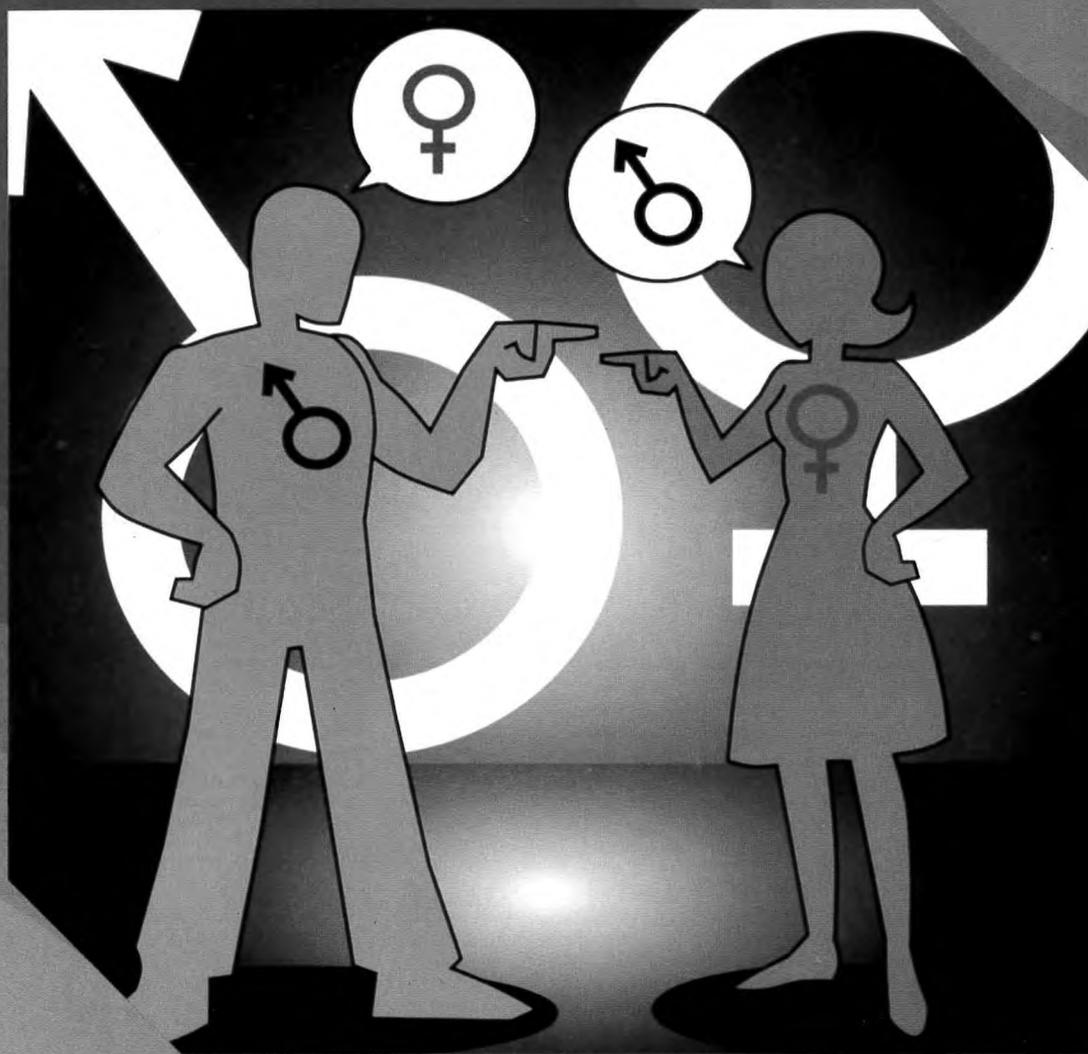


Cartilla educativa de derechos humanos con enfoque de genero



HRE/ GENDER/1R/23

13580

Cartilla Educativa de Derechos
HUMANOS CON ENFOQUE DE GENERO



HRE/GENDER/1R/23

**Cartilla Educativa para la formación,
Promoción y exigibilidad
de los derechos humanos con
Una visión de género.**

PROYECTO:

**“Promoción y Sensibilización en Derechos Humanos con perspectiva de
Género a Estudiantes de Enseñanza Media en San Miguel y San Juan
Tepezontes, departamento de La Paz”**

Comisión de Derechos Humanos de El Salvador CDHES
Colonia Medica Pasaje 1, N° 119, San Salvador, El Salvador.

Teléfonos: 2225-9906, Telefax: 2225-0086

Correo Electronico:

cdheselsalvador@gmail.com, cdhes@navegante.com.sv
www.cdhes.org.sv

Director:

Sr. Miguel Montenegro

Contenido, Diseño grafico:

Ana Julia Escalante
Brenda Rodríguez

Diagramación:

Talleres Copiados Unidos

Ilustración portada:

Clemente Zepeda

Contraportada:

Equipo Maíz

Esta edición consta de 1000 ejemplares, gracias al financiamiento de
Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz.

INDICE

MODULO I LOS DERECHOS HUMANOS

- | | |
|---|---|
| 1. ¿Que son los derechos humanos? | 1 |
| 2. Procedimientos Jurídicos de Protección de Derechos Humanos | 7 |
| 3. Mecanismos de Exigibilidad de los Derechos Humanos. | 9 |

Modulo II Derechos Humanos y Género

- | | |
|--------------------------------------|----|
| 1. Violencia de Género | 12 |
| 2. Equidad de Género | 16 |
| 3. Derechos Sexuales y Reproductivos | 18 |

Modulo III Habilidades Sociales

- | | |
|---|----|
| 1. Autoestima | 21 |
| 2. Asertividad | 24 |
| 3. Resolución Alternativa de Conflictos | 28 |
| Glosario | 30 |
| Bibliografía | 33 |

INTRODUCCION

La Comisión de Derechos Humanos de El Salvador, CDHES en el marco del proyecto “Promoción y Sensibilización en Derechos Humanos con perspectiva de Género a Estudiantes de Enseñanza Media en San Miguel y San Juan Tepezontes”, departamento de La Paz” financiado por el Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz ha elaborado esta cartilla didáctica como una herramienta de apoyo en el proceso de educación en derechos humanos.

Su propósito principal es proporcionar herramientas teóricas y prácticas para la defensa y promoción de los derechos humanos que contribuyan a la sensibilización y concientización de la necesidad de crear nuevas identidades de género, basados en relaciones de equidad y armonía.

Esta cartilla está dirigida a líderes y lideresas comunitarios/as, promotores y promotoras de derechos humanos, jóvenes y toda persona que esté interesada en formarse y promover los derechos humanos.

El material formativo se ha organizado en tres módulos: Derechos Humanos, Género y Habilidades Sociales. Está diseñado para aportar elementos básicos sobre cada uno de los temas, reforzando con ejercicios de análisis y aplicación.

“Educar para prevenir” es una de las finalidades del trabajo de la CDHES impulsado por medio de los procesos de educación en derechos humanos, fortaleciendo a la población con materiales de formación como es este documento que esperamos sea de beneficio para todas y todos.

Modulo I.

Los Derechos Humanos

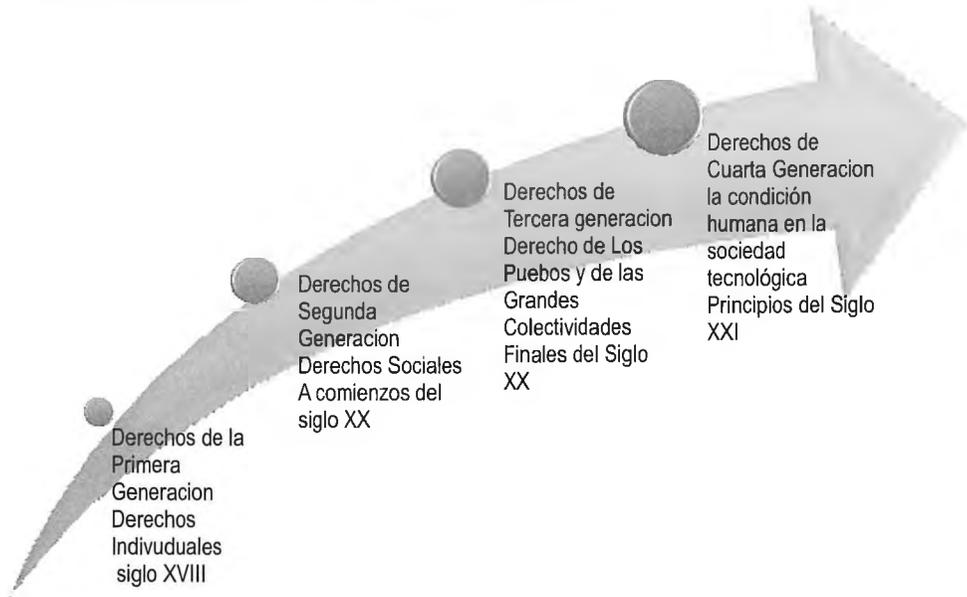
1. ¿Que son los Derechos Humanos?

El origen de los derechos humanos aparece por la propia necesidad del ser humano de convivir con sus semejantes debido, a que no es capaz de bastarse por sí mismo. Nuestra existencia se desarrolla en un marco de relaciones interpersonales, las cuales van a ser el centro de nuestra atención. Esto confiere a la vida social una notable importancia, y es por ello que nos vemos obligados a establecer normas básicas que ayudan a establecer pautas de convivencia así como determinar prioridades para el desarrollo.

A partir de estas normas, mujeres y hombres pueden relacionarse con sus semejantes sabiendo que se encuentran en igual condición de fortalecer sus capacidades y forjarse una vida en la que el medio les presente las mismas oportunidades.



Los derechos humanos son el producto de grandes luchas, de grupos que han promovido cambios en las condiciones de la humanidad, promulgando por la igualdad y el respeto a la dignidad.



Estos principios han sido reconocidos a partir de momentos específicos de nuestra historia, con lo cual se identifica una de las formas de su clasificación.

También podemos identificarlos en **razón del sujeto**, es decir en razón de quien los ejerce o exige su cumplimiento:

Derechos Individuales: Aquellos que inciden sobre la expresión de libertad de las personas, responden a intereses particulares o individuales del ser humano y los ejerce cada uno/a en su favor. Por ejemplo, el derecho a la vida, a la libertad de opinión, de tránsito y de libre pensamiento.

Derechos sociales (Segunda generación) se refieren a intereses colectivos o de grupos sociales. Los ejercen personas en favor de muchas otras, como los y las trabajadoras, también los ejercen grupos de personas como los sindicatos en favor de sus asociados y asociadas. Ejemplo de estos derechos son el derecho a la educación, a la salud, a la vivienda, a la libertad de reunión y a un medio ambiente sano.

Otra forma de clasificar estos derechos es por su naturaleza.

a) Los derechos civiles y políticos, protegen la libertad e integridad personal, así como nuestra participación en los asuntos políticos. Estos derechos también prohíben la esclavitud, la tortura y los tratamientos crueles, inhumanos y degradantes. Reconocidos como derechos de

primera generación, como resultado de la independencia de Estados Unidos y la Revolución Francesa en el siglo XVIII

b) Los derechos económicos, sociales y culturales protegen el derecho a disfrutar de condiciones de vida dignas, atendiendo las necesidades económicas, sociales y culturales de las personas en colectivo. Reconocidos como derechos de segunda generación, como resultado de la Revolución Mexicana y la Rusa a principios del siglo XX.

c) Los derechos de solidaridad o derechos de los pueblos se refieren a la protección de las naciones o de los pueblos como unidades culturales que habitan un territorio determinado. Reconocidos como derechos de tercera generación, como resultado de la guerra fría en el siglo XX.

Por lo que podemos definir que los derechos humanos como:

Facultades, libertades y reivindicaciones inherentes a cada persona por el solo hecho de su condición humana reconocidas por la ley para que todo ser humano se desarrolle plenamente, pudiendo satisfacer sus necesidades inherentes tanto físicas, mentales, sociales y simbólicas.

Los derechos humanos universales están a menudo contemplados en la ley y garantizados por ella, a través de los tratados, el derecho internacional consuetudinario, los principios generales y otras fuentes del derecho internacional.

Características de los Derechos Humanos.

Los Derechos Humanos son integrales, por la misma naturaleza del ser humano. No podemos hablar de calidad de vida sin considerar todos los elementos que necesita una persona para desarrollarse plenamente.

Por esta condición identificamos algunas características en los derechos humanos:

- ▼ **Universales**, Es decir, que el pertenecen a toda persona humana, sin distinciones de ninguna naturaleza. Le pertenecen a toda persona sin distinciones de origen nacional o social; sin distinciones de raza, credo, opinión política, posición económica o social, forma de pensar, sexo, edad u otra condición.

- ▼ Irrenunciables, nadie puede ser obligado a renunciar a sus derechos humanos.
- ▼ Imprescriptibles, Se poseen de manera permanente mientras la persona vive. No se poseen temporalmente. No se adquieren ni se pierden con el transcurso del tiempo.
- ▼ Inviolables, Los derechos humanos han sido reconocidos por las leyes de los Estados como atributos inherentes a la persona humana y por lo tanto no pueden ser violados, mucho menos por los Estados, que son los principales obligados a garantizar su existencia y protección.
- ▼ Inalienables, Es decir, que no pueden transferirse ni cederse o comercializarse de unos a otros. Nadie puede ser despojado de sus derechos humanos.
- ▼ Indivisibles, Todos los derechos humanos forman parte de su sistema armónico, que en su conjunto responde a los intereses y valores fundamentales de la persona humana, de los grupos sociales y de la humanidad entera.

Los derechos humanos, por lo tanto, están íntimamente entrelazados e interrelacionados los unos con los otros. Tienen una relación de dependencia mutua y de complementariedad. Los derechos humanos son integrales, interdependientes y complementarios.

El reconocimiento de los derechos humanos nos permite tener una visión más integral del ser humano, estos principios como normas de vida, orientan sobre todo aspecto que permite que una persona se desarrolle plenamente ya que promueven el bienestar y la libertad sobre la base de la dignidad y la igualdad.

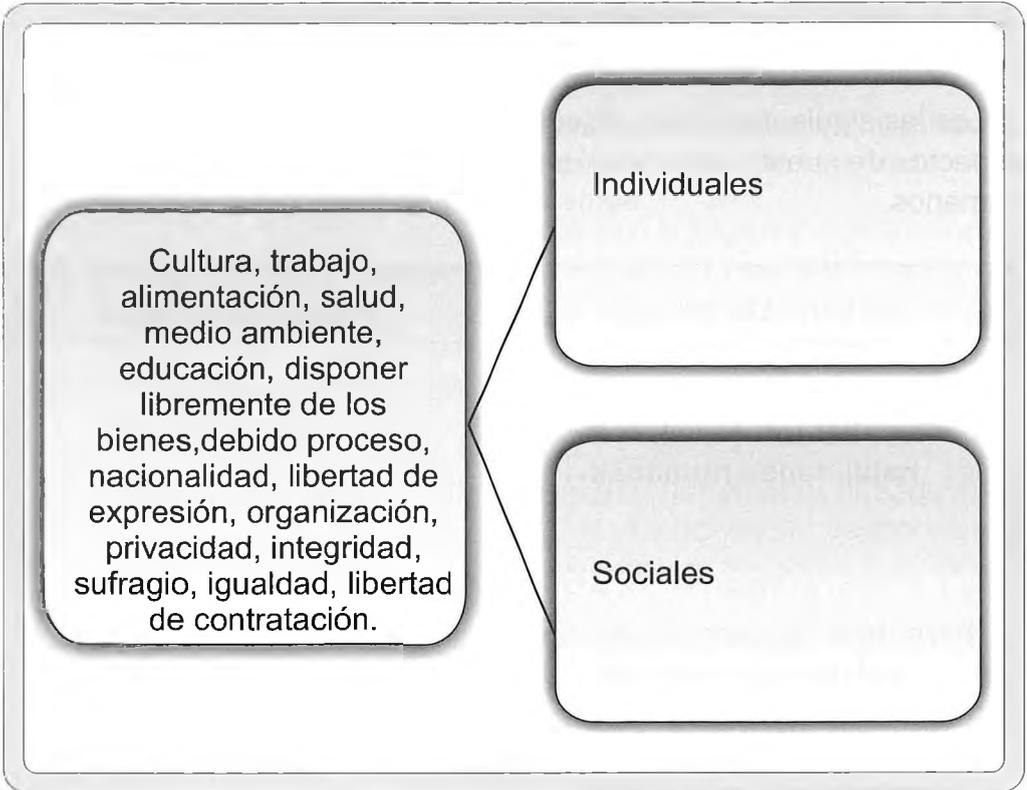
Por medio de los derechos humanos se establecen los criterios para priorizar políticas en beneficio de los pueblos, partiendo que el ser humano es el principio y el fin del desarrollo. No puede existir desarrollo si no existe un goce pleno de los derechos, si no se eliminan condiciones de discriminación y exclusión, sino se fortalece la función del Estado en sus obligaciones de respetar, proteger y hacer efectivos los derechos humanos.

Apliquemos.

1. Lee las siguientes ideas, discútelas con el grupo e interpreta que aspectos de nuestra vida se desarrollan con base a los derechos humanos:

Los Derechos Humanos	Permiten desarrollar
<p>Permiten emplear y desarrollar las capacidades y habilidades humanas.</p>	<p>Ej. La inteligencia, el talento...</p>
<p>Permite a los seres Humanos establecerse en sus relaciones individuales y sociales como miembros de sus respectivos pueblos y países.</p>	
<p>Permiten satisfacer las necesidades espirituales y materiales de las personas, se basan en una exigencia cada vez mayor de la humanidad por tener una vida en la cual la dignidad y el valor reciban respeto y protección.</p>	

2. Ordena los siguientes derechos de acuerdo a la clasificación en razón del sujeto que exige.



3. Explique a través de un ejemplo porque los derechos humanos son integrales e indivisibles.

2. PROCEDIMIENTOS JURIDICOS DE PROTECCION DE DERECHOS HUMANOS.

Protección jurídica: es la protección que brindan los Estados a través de las leyes internas y de los tratados internacionales.



- ▼ **El Habeas Corpus:** Es un recurso de inmediatez que protege el derecho a la libertad ambulatoria cuando quien delimita la libertad es una autoridad estatal. Es el derecho que tiene toda persona detenida o acusada de cometer un delito de que se revise si la orden de detención o captura se ha hecho de acuerdo a la constitución y a las leyes del país. Se conoce también, como EXHIBICION PERSONAL, porque el detenido tiene que ser mostrado ante el funcionario que tramita el habeas corpus.
- ▼ Con el habeas corpus se busca evitar que una persona sea detenida injustamente o que este detenido sin ser juzgada también busca evitar la incomunicación, la tortura o malos tratos en los detenidos.
- ▼ **Recurso de Amparo:** recurso interpuesto ante la Corte Suprema de Justicia cuando es violentado cualquier derecho o garantía de la persona contemplado en la Constitución por una autoridad o funcionario.
- ▼ **Recurso de Inconstitucionalidad:** recurso interpuesta contra aquellas leyes, secundarias, tratados o pactos internacionales que violenten un precepto o mandato constitucional.

Protección no jurídica es la protección que brindan las organizaciones no gubernamentales de derechos humanos y movimientos sociales.

- ▼ Asociación u organización para el establecimiento de acciones.
- ▼ Titulares de derechos son los primeros y principales llamados para exigir su respeto y cumplimiento.
- ▼ Acciones: de exigencia administrativa y acciones de hecho.

La protección de los derechos humanos se ejerce en dos niveles distintos, pero complementarios:

La protección nacional: es la que se ejerce en el interior de los Países, a través del aparato Estatal y del cumplimiento de las normas.

La protección internacional: es la que se ejerce desde los organismos internacionales

Ejemplos:

- Organización de los Estados Americanos OEA
- Organización de las Naciones Unidas

Apliquemos.

1. Identifique algunas características de los mecanismos jurídicos de protección de los derechos humanos.

2. En qué condiciones puede hacerse uso del Habeas Corpus.

3. Identifique que instituciones pueden ejercer labor de tutela formal o no formal.

3. MECANISMOS DE EXIGIBILIDAD DE LOS DERECHOS HUMANOS.

La búsqueda de estrategias que permitan la exigencia especialmente de los Derechos Económicos, Sociales, Culturales y Ambiente, DESCAs, se ha convertido en un tema de discusión por la naturaleza de los mismos ya que para muchos su validez se limita a una aspiración moral disminuyendo la posibilidad de una exigencia formal.

Se han establecido diferencias sustanciales entre los derechos humanos que han provocado que algunos derechos tengan más posibilidades de ser exigibles y justiciables que otros. Los DESCAs se han encontrado con fuertes obstáculos provocados por diferencias conceptuales, debilidades institucionales y principalmente la falta de voluntad de garantizarlos.

Si bien todos los derechos deben de ser exigidos, por la naturaleza de los derechos colectivos, que están regidos por principios que los vuelven inalcanzables, dependen de la voluntad de los Estados para propiciar condiciones que superen las condiciones de desigualdad y exclusión que son los mayores indicadores de la falta de su garantía.

Las condiciones de desigualdad en la que la sociedad se mantiene son un determinante para que algunos sectores de la población se encuentren en condiciones más frágiles, como es el caso del sector femenino. Es por ello que las condiciones de los derechos económicos y sociales deben de ser analizadas desde una visión de género, ya que este determina en gran medida el acceso a los recursos y las oportunidades de desarrollo.

La exigibilidad de condiciones dignas debe de estar consolidada en el pensamiento que mujeres y hombres deben de construir estrategias para lograr cambios, para que a quienes les ha sido negada una posibilidad se conviertan en sujetos/as de derecho haciéndolos valer.

Partiendo de esta idea se establece que exigibilidad es toda aquella acción ya sea social o legal que lleve a la demanda de un derecho, implementada por hombres y mujeres organizados/as, ubicándose como centro de cualquier esfuerzo.

La exigibilidad es un concepto amplio que básicamente se refiere a la capacidad que tienen mujeres y hombres para reclamar y obtener del Estado, y en ciertos casos de otros actores, el goce efectivo de sus derechos humanos. Desde esta noción se reconocen básicamente tres dimensiones de exigibilidad: política, social y jurídica.

Entre las estrategias de exigibilidad política se encuentran, entre otras: el cabildeo ante entidades públicas; la participación ciudadana en el diseño, implementación y evaluación de políticas públicas; la movilización masiva; las actividades de acción directa (plantones y envío de acciones urgentes).

En el caso de los DESCAs, estas estrategias encuentran su fundamento en obligaciones del Estado que incluyen responsabilidades por comisión y/u omisión en problemas socioeconómicos y culturales de derechos humanos, tales como proyectos de desarrollo, la flexibilización laboral, la privatización, etc.

Apliquemos.

1. Analiza las condiciones de vulnerabilidad de los Derechos humanos, a partir de este párrafo y considera que situaciones disminuirían este fenómeno.

“Las causas de los altos índices de migración en este país son debido a los grandes problemas económicos, la ausencia de empleos, los bajos salarios, el alto costo de la vida, la falta de seguridad en el país, la ausencia de oportunidades y sobre todo la pobreza que constituye uno de los factores primordiales.

Emigra todo aquel que buscan mejores condiciones de vida que las que le ofrece el país”

2. Aporta algunas ideas sobre cómo hombres y mujeres pueden exigir sus derechos para disminuir las condiciones de discriminación y exclusión, partiendo del respeto y la equidad.

3. Describe una situación a partir de tu experiencia en la que se haya utilizado alguna estrategia de exigibilidad de las mencionadas en el material o alguna diferente y sus resultados.

MODULO II DERECHOS HUMANOS Y GÉNERO

1. VIOLENCIA DE GÉNERO.

La violencia es un comportamiento deliberado y consciente, que puede provocar daños corporales o mentales a la víctima y está vinculado a la acción que se ejecuta con fuerza o brusquedad, y que se concreta contra la voluntad o el gusto del prójimo.

Comprende todo acto de violencia física y psicológica, incluida las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad.

La violencia de género la podemos definir como la violencia que se ejerce por razones de género, la que se ejerce por el tipo de relaciones, identidades y atribuciones de género existentes en una sociedad, es decir por el hecho de ser hombres o ser mujeres.

Pero sin duda reconocemos que dentro del marco en el que se desarrolla la violencia por la condición de género, la mujer ha sido identificada, como la parte en desventaja, la que culturalmente se ha asignado roles que la ubican en condiciones de vulnerabilidad.

La violencia contra la mujer es por lo tanto un fenómeno que surge en todo proceso de aprendizaje, en el que interiorizamos que los conceptos de hombre y mujer también suponen una relación con el poder, con quién domina y quién obedece, quién es el fuerte y quién el débil. En este caso, la violencia es ejercida en la mayoría de los casos por quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia.

Las manifestaciones de este fenómeno por no encontrarse únicamente en el seno familiar, lo reconocido como violencia doméstica, sino en los diferentes ámbitos en el que una mujer puede desenvolverse, el trabajo, la escuela, grupos de referencia y hasta la calle misma, genera un mayor grado de exposición. Una mujer puede ser víctima de violencia por parte de su pareja o cualquier miembro de su familia, así como ser objeto de acoso en su trabajo, ser limitada en el uso de sus bienes o acceso a ellos, sufrir discriminación por diferentes motivos.

Podemos identificar algunas formas de agresiones que determinan la violencia de género:

Violencia física: Son todas las agresiones que causan lesiones internas o externas o cualquier tipo de violencia que afecta la integridad física de las personas.

Violencia psicológica: Son todas las conductas que perturban emocionalmente a la víctima, perjudicando su desarrollo psíquico y emotivo.

Violencia sexual: Son todas las conductas, amenazas o intimidaciones que afectan la integridad, sexual o la autodeterminación sexual, de la víctima

Violencia Patrimonial: Es toda acción de control, restricción o despojo de bienes o valores personales.

Violencia intrafamiliar a la agresión física, sexual o psicológica cometida por: El cónyuge, ex pareja, cualquier persona conviviente o cualquier otro familiar.

Violencia laboral: Conocido como acoso moral, son acciones ejercidas que producen miedo o terror del afectado hacia su lugar de trabajo. Esta es ejercida por compañeros, jefes o personas con autoridad.

Por la misma concepción de maltrato en el que se identifica más las manifestaciones físicas, en muchos casos se pasan por alto otras acciones que sin provocar dolor o daño corporal se convierten en agresiones, ejemplo de ello son algunas conductas que minan la dignidad y afectan el estado psíquico de una mujer porque son estímulos constantes volviéndose cotidianos en muchos casos, algunas de estas conductas se encuentran señaladas en el estudio sobre los episodios de violencia física en parejas recién casadas de los psiquiatras Murphy y O'Leary, en 1989.

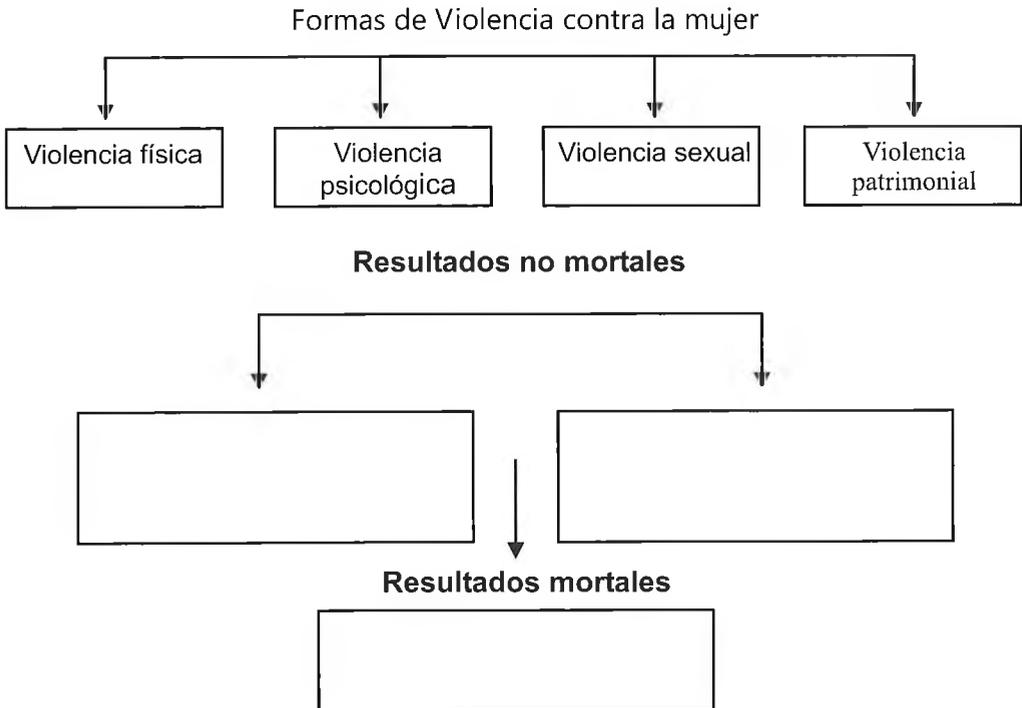
- No permite su acceso al dinero o a las llaves del vehículo u otros bienes.
- Con frecuencia le amenaza con abandonarla o dice que se va.
- Le amenaza con hacerle daño a usted o a su familia.
- Castiga, maltrata a los niños cuando está enfadado con usted.
- Amenaza con secuestrar o llevarse a los niños si usted lo abandona.
- Abusa, tortura, mata a los animales domésticos para hacerle daño.
- Le acosa con asuntos que él imagina que usted está haciendo.
- Le manipula con mentiras y contradicciones.
- Destruye los muebles, hace destrozos en las paredes o rompe útiles domésticos durante las discusiones con usted.
- Ignora los sentimientos de la pareja.
- Ridiculiza o insulta a las mujeres como grupo.
- Ridiculiza o insulta la mayoría de los valores, creencias, religión, raza, herencia o clase de la pareja.
- Utiliza su visto bueno, aprecio o afecto como castigo.
- Continuamente le critica, le insulta o le grita.
- Le humilla en privado y/o en público.
- Rechaza mantener relaciones sociales en su compañía.
- Controla el dinero y todas las decisiones.
- Rechaza compartir el dinero o que usted trabaje.

Por el nivel de impacto y grado de exposición a cualquier tipo de violencia las consecuencias permanentes tienen manifestaciones en el estado de salud de la persona, es por ello que la violencia contra la mujer paso de ser un problema de carácter social a un problema de salud pública.

La Organización Mundial de la Salud ha identificado la violencia contra las mujeres como un factor esencial en el deterioro de su salud, ya que las **agresiones físicas, psíquicas y sexuales, sean estas puntuales o repetitivas, de baja o alta intensidad, suponen pérdidas a veces irreparables en la esfera biológica, psicológica y social de las mujeres.** Así en la 49ª Asamblea Mundial de la Salud (1996) adoptó una resolución (WHA 49.25) **declarando la violencia prioridad de salud pública en todo el mundo.**

Apliquemos

1. Ubica algunas consecuencias de la violencia contra la mujer a partir de los tipos de agresiones.



2. Ubica algunas ideas o pensamientos que consideres que alimentan la violencia contra la mujer.

Ejemplos:

- Las niñas tienen que atender a sus hermanos; la esposa tiene que atender a su marido. ■
- La mujer es cobarde, siempre necesita que la protejan. ■
- Él no la golpearía si no la quisiera tanto. ■
- Sólo los hombres pobres e ignorantes golpean a sus esposas ■
-
-
-

2. EQUIDAD DE GÉNERO.

La educación en derechos humanos debe de enfocarse en señalar los principales aspectos que limitan el avance para que las sociedades superen las condiciones que alimentan la distancia entre seres humanos, provocando que nuestras relaciones se basen en marcar diferencias, en crear categorías para las personas, en establecer una marcada diferencia desde que nacemos.

El género, que son las características que socialmente se asignan a los seres humanos una vez se identifica su sexo, femenino o masculino, es una de las fuentes más grandes de desigualdad y de injusticia.

Uno de las principales objetivos de la educación en derechos humanos es romper con esas diferencias que por generaciones se han reproducido, basadas en un sistema patriarcal y machista.

Recordemos que una de las grandes luchas de la humanidad ha sido la búsqueda de la igualdad, porque la regla ha sido siempre que el goce de los derechos se aplica dependiendo de la posición o el poder de una persona, así como de las funciones que se le asignan. En este sentido la desigualdad entre géneros es un problema de derechos humanos.

No se trata de enfocar que solo los derechos de la mujer tienen validez, es de enfocar las marcadas diferencias que se han desarrollado entre hombres y mujeres, ubicándolas en una situación de mayor desventaja. Eliminar las ideas culturalmente arraigadas que nos hacen ver como seres diferentes:

2. Los hombres están hechos para el trabajo y las mujeres para la cocina.
3. Los hombres no deben llorar
4. Las mujeres son tiernas por naturaleza y el hombre fuerte.
5. El trabajo físico es para hombres.
6. Las mujeres son el sexo débil.
7. La mujer es propiedad del hombre.

Recordemos que hombres y mujeres nos hemos formado bajo el mismo esquema, desde niños y niñas se nos ha indicado como actuar, como pensar y sentir, la transformación surge desde el momento que nos despojamos de esas creencias y patrones y nos ubicamos en condiciones de equidad partiendo de nuestras particularidades y construimos nuevos modelos de convivencia.

Por ello la **Equidad de Género** debe de ser entendida como la capacidad de ser equitativo, justo y correcto tanto con mujeres como con hombre, dejando de lado los estereotipos. Se refiere a una situación en la que mujeres y hombres tengan iguales oportunidades, derechos y responsabilidades, al igual que acceso a los recursos, beneficios y servicios del desarrollo, así como el control de los mismo.

Apliquemos

1. ¿Qué impide avanzar en la Equidad de Género?

2. Lee los siguientes datos y analiza a que se deben estas condiciones.

- En el mundo en desarrollo el 85 % de los niños varones termina la educación primaria, mientras que en el caso de las niñas lo hacen el 75% .

- En las mismas condiciones de trabajo, el salario de las mujeres es del 30 al 40% menor que el del hombre

3. Construye una nueva identidad para la mujer y el hombre, partiendo del principio de equidad. Colocando nuevas características a cada género.

	<p>SER MUJER SIGNIFICA...</p>
	<p>SER HOMBRE SIGNIFICA</p>

3. DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Los derechos sexuales y reproductivos que han tenido su principal sustento en la conferencia sobre población y desarrollo de El Cairo, en la plataforma de acción de Beijing en la constitución política colombiana desde 1991.

Los derechos sexuales y reproductivos son parte de los derechos humanos y su finalidad es que todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y la reproducción.

La salud sexual y reproductiva, es la experiencia de un proceso continuo de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad no es simplemente la ausencia de disfunciones o enfermedad. Incluye el derecho a postergar o rechazar las relaciones sexuales, particularmente si estas pueden conducir a consecuencias negativas como un embarazo no deseado, enfermedad o cualquier situación que atente contra la integridad de la persona.

Entre ellos podemos mencionar:

- Derechos al ejercicio autónomo de la sexualidad, y según las propias preferencias.
- Derecho a una sexualidad placentera y lúdica independiente de la reproducción. A decidir a usar anticonceptivos.
- Derecho a conocer, respetar y amar el cuerpo.
- Derecho a amor, a la sensualidad y al erotismo y a buscar afecto en la relación sexual.
- Derecho al orgasmo y a ser libres en la intimidad.
- Derecho a la relación sexual independientemente de la edad, estado civil o modelo familiar, exenta de violencia, abuso o acoso.
- Derecho de hombres y mujeres a participar responsablemente en la crianza, reasumiéndola creativamente y a construir identidades propias más allá de los papeles de género
- Derecho a educación sexual oportuna, integral, laica, gradual, científica y con enfoque de género
- Derecho a no tener actividad sexual.

¿Cómo se interpretan los derechos en el campo de la sexualidad y la reproducción a partir de los principios que rigen los derechos humanos?

- El principio de todo es el derecho a la vida, este derecho lo tienen por igual hombre, y mujeres, pero en materia de derechos sexuales y reproductivos tiene que ver particularmente con el derecho de las mujeres a no morir por causas evitables relacionadas con el embarazo o el parto.
- El derecho a la libertad y seguridad, tanto los hombres como las mujeres tienen derecho a decidir si tienen relaciones sexuales o no, con quien y con que frecuencia (nadie puede ser forzada por otra persona ni siquiera por el cónyuge a tener relaciones sexuales.)El derecho que tiene una persona a no ser discriminada.
- Ninguna mujer puede ser discriminada por estar embarazada.
- Toda persona tiene derecho a que se respete su intimidad.
- Toda persona tiene derecho a pensar y obrar libremente.

- Toda persona tiene derecho a educación sexual y la regulación de la fecundidad.
- Derecho a decidir cuándo casarse y con quien.
- Derecho a decidir tener hijos, o no y cuando tenerlos.
- Derecho a la atención y protección de la Salud comunitaria, Derecho a disponer de métodos anticonceptivos modernos, seguros y aceptables para regular su fecundidad y estar informada sobre ello.
- Los derechos sexuales y reproductivos son asunto de justicia social y dignidad humana. Expresan acceso igualitario a los servicios de salud y educación; manifiestan educación sexual y oportuna, disminuyen el embarazo adolescentes, la mortalidad infantil y materna.
- Derechos básicos de las personas que se vinculan con el ejercicio de la sexualidad y la reproducción humana.

Apliquemos.

1. Entre las libertades que los seres humanos poseemos es de reconocer la dimensión personal, en la que se encuentran nuestras necesidades afectivas y físicas, a las que pocas veces se le da importancia y que se convierten en muchas ocasiones objeto de vulnerabilidad por la falta de conocimientos o interés en discutir los temas. Identifiquemos algunas de estas necesidades.

2. ¿Por qué los derechos sexuales y reproductivos tiene tanto obstáculo para su promoción?

3. Los Derechos sexuales y reproductivos están relacionados con la vida emocional y afectiva del ser humano, desde la diferencia de géneros se establecen también restricciones para el desarrollo de estas áreas. Identifica cuáles son esas diferencias por medio de este ejercicio.

	PERMISOS	PROHIBICIONES
HOMBRES		
MUJERES		

Modulo III. **Habilidades Sociales**

Como personas sociales que somos, sujetos/as de derecho nos relacionamos con todos los elementos de nuestro entorno y respondemos para adaptarnos y desarrollarnos con la finalidad de alcanzar nuestras metas y aspiraciones; para responder adecuadamente y superar condiciones adversas tenemos la posibilidad de fortalecer nuestras habilidades sociales, que son condiciones personales que nos facilitan socializar y fortalecer nuestra personalidad.

Estas capacidades o talentos se desarrollan y se ponen a prueba en la vida, se modifican y se refuerzan manifestándose en nuestras actitudes, *que son nuestra forma de pensar y sentir traducidas en nuestra conducta.*

1. AUTOESTIMA.

Es el sentimiento o concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser, la cual se aprende, cambia y la podemos mejorar. Conocida por algunos como la llave del éxito, es auto-estimarse, valorarse a sí mismo, reconociendo virtudes y defectos, aciertos y errores

Es una percepción de nosotras y nosotros mismos/as que involucra:

1. El aprecio y valoración que tenemos las personas de si, es verse uno mismo con características positivas.
2. la confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos que la vida nos presenta
3. El derecho a ser felices, de ser dignos y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

**"auto" = por si mismo, lo propio y
"estima" = consideración de aprecio.**

¿Cómo se forma la autoestima?

1. Influencia de los padres o familia.

En los primeros años el estilo de crianza de los padres determina la formación inicial de la autoestima.

Además, los padres funcionan como modelos para el niño y la niña, son el espejo que le muestra a ese nuevo ser quién es. Los niños y niñas constantemente están aprendiendo de sus padres, por lo que también aprenderán a valorarse o a rechazarse

2. Influencia de los compañeros (Etapa escolar).

Dependiendo de lo que los compañero piensen del niño así será la auto imagen y la autoestima que se tenga de sí mismo ya que se compara con sus compañeros.

Durante los años escolares el niño aprende a evaluar cada vez con más precisión sus capacidades, de ahí la importancia de la infancia en la vida de las personas en las que son como esponjas que lo absorben todo.

3. Influencia de la sociedad.

La autoestima se aprende y se forma primero en la familia, nos enseña lo que somos, lo que piensan mis compañeros de mí, será el complemento de la autoestima que me formaron en mi familia, pero a medida que el niño crece, los grupos a los que pertenece se agrandan; lo que le permita desarrollar el conocimiento social; en donde puede formarse una imagen más exacta y compleja de las característica físicas intelectuales y personales de la demás gente y también de las de el mismo

Por lo tanto, la sociedad moldea nuestra capacidad de darnos el aprecio, el valor que merecemos; por eso es importante recibir y vivir en una sociedad gratificante y reforzante ante nuestras necesidades

De acuerdo a los estímulos (familia, escuela, grupos sociales, etc) y la interpretación que hagamos de toda esa información, se formara el concepto de nuestra persona y la forma de actuar ante nuestro entorno.

Generalmente identificamos dos polos opuestos, cuando hablamos de conductas: **La baja autoestima y la alta autoestima** que parte de la forma en la que las personas proyectamos que tan seguras y confiadas estamos de nosotros/as mismas. Identificamos la timidez, el retraimiento como señales de baja autoestima y la seguridad, la extroversión y el dinamismo como alta autoestima.

Si bien no podemos negar que una persona con confianza y activa tenga un buen concepto de si misma, no podemos partir que la confianza desmedida es un sinónimo, una persona con una autoestima saludable sabe medir sus capacidades, tiene confianza no solo en su esfuerzo sino en el de los/as demás, aprende de sus errores y acepta criticas asertivamente.

El desarrollo de una autoestima saludable es parte de la construcción del sujeto/a de derecho, la capacidad de exigir está ligada a la seguridad personal, al concepto que poseamos de nuestra integridad, ya que solo así una persona puede reconocer sus habilidades y limitantes, conociendo principalmente su valor y dignidad

Apliquemos

1. Identifique características de los tipos de autoestima.

Autoestima saludable 

Baja Autoestima 

Seudo Autoestima 

2. ¿Cuál es la relación entre autoestima y desarrollo de la personalidad?

3. ¿Analiza cual es relación entre autoestima y derechos humanos?

2. ASERTIVIDAD.

Una de las principales capacidades que desarrollamos es la de comunicarnos, con nuestros y nuestras semejantes para conocer sus opiniones, motivaciones y necesidades y dar a conocer las propias, la comunicación es un intercambio constante de información.

La asertividad como habilidad social es la forma adecuada o acertada para hacerlo, es un término intermedio entre ser pasivos o agresivos. Es una forma de comunicación efectiva por medio de la cual no se agrede o impone a otros, ni nos sometemos a la voluntad de los demás.

Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

La asertividad es un factor determinante en nuestra autoestima por que establece limites entre nuestros derechos y los de los demás, fomentando nuestra seguridad de una forma madura y saludable, conduciéndonos en el marco del respeto hacia nosotros/as mismas/os y quienes nos rodean.



Las personas no desarrollamos este tipo de comunicación porque creemos que no tenemos derecho a expresar nuestros sentimientos, pensamientos y necesidades. Pero esto no significa que no podamos modificar esta actitud, porque tenemos la capacidad de entrenarnos asertivamente y para eso tenemos que iniciar cambiando algunos esquemas que hemos asumido como verdades absolutas, como por ejemplo:

- ◆ **No hay que interrumpir nunca a la gente. Interrumpir es de mala educación.**
 - Usted tiene derecho a interrumpir a su interlocutor para pedir una explicación.
- ◆ **Los problemas de uno no le interesan a nadie más y no hay que hacerles perder el tiempo escuchándolos.**
 - Usted tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
- ◆ **Hay que adaptarse a los demás, si no es posible arriesgarnos a perder una amistad.**
 - Usted tiene derecho a decir "NO".
- ◆ **Cuando alguien tiene un problema hay que ayudarlo.**
 - Usted tiene el derecho de decidir cuando prestar ayuda a los demás y cuando no

Estas son algunas ideas que manejamos cotidianamente y que nos impiden actuar con asertividad de acuerdo a nuestros deseos y sentimientos, y así hay muchas más, que hemos aprendido y reproducimos cotidianamente.

ENTRENAMIENTO ASERTIVO:

Algunos pasos básicos que debemos de tomar en cuenta:

1. Tener claridad de nuestros objetivos.
2. Evitar los prejuicios (juicios anticipados) y los juicios de intención (juzgar las intenciones de los demás)
3. Crear condiciones de negociación y dialogo.
4. Considerar que siempre hay una segunda oportunidad
5. Ser concretos, especificando nuestros deseos y sentimientos
6. Todo entrenamiento requiere de ensayos, de evaluar y volver a intentar.

Cuando entablemos una comunicación asertiva debemos expresar el hecho con claridad, manifestar nuestros sentimientos y pensamientos, pedir de forma clara lo que queremos que se haga y especificar las consecuencias con un lenguaje Ejemplo:

Un compañero de trabajo te da constantemente su trabajo para que lo hagas. Decides terminar con esta situación. Puedes crear la situación preguntándole como lleva su trabajo o esperar a que el la cree cuando te pida otra vez a le ayudes haciéndole algo.

Las alternativas podrían ser:

1. CONDUCTA PASIVA. Estoy bastante ocupado. Pero si no consigues hacerlo, te puedo ayudar.
2. CONDUCTA AGRESIVA. Olvídalo. Casi no queda tiempo para hacerlo. Me tratas como a un esclavo. Eres un desconsiderado.
3. CONDUCTA ASERTIVA. Muy frecuentemente me pides que te eche una mano en el trabajo que te asignan, porque no te da tiempo o porque no sabes hacerlo (hechos). Estoy cansado de hacer, además de mi trabajo, el tuyo (sentimientos), así que intenta hacerlo tú mismo (conductas), seguro que así te costará menos la próxima vez (consecuencias).

Apliquemos.

1. Veamos los siguientes ejemplos y desarrolla el ejercicio. Ubicando el hecho, sentimiento, conducta que se espera y consecuencia.

a) Vas a un supermercado, compras lo que necesitas y cuando estas por pagar ordenadamente en la fila, aparece una señora y se ubica antes que ti sin pedir sin mayor respeto.

Conducta pasiva: _____

Conducta agresiva: _____

Conducta Asertiva: _____

b) Te subes al autobús y pagas con un billete, el motorista no te ha dado el vuelto completo, sientes temor a su respuesta si se lo reclamas o a que todos los pasajeros/as se den cuenta de lo que te suede.

Conducta pasiva _____

Conducta agresiva: _____

Conducta Asertiva: _____

c) Tu amigo con frecuencia se burla de ti por cualquier motivo, que como te vistes, como hablas, tu opinión. Siempre trata de ridiculizarte ante los demás. Tu ya estas cansado de esa actitud.

Conducta pasiva: _____

Conducta agresiva: _____

Conducta Asertiva: _____

2. Que consecuencias tiene el ser o no ser asertivo/a. Completa el cuadro.

Consecuencias de no ser asertivos/as	Ventajas de ser asertivas/os

3. RESOLUCION ALTERNATIVA DE CONFLICTOS.

La *resolución de conflictos* es un proceso cognitivo, afectivo y comportamental mediante el que se identifican los medios efectivos para solucionar conflictos cotidianos. Un *conflicto* se entiende como una situación que exige una respuesta para funcionar eficaz y eficientemente. Esta situación se describe como una discrepancia entre “lo que es” y “lo que debería ser”. Una *solución* es una respuesta efectiva a un problema.

El conflicto incluye:

- ▼ Aquel que existe dentro de nosotros o nosotras cuando existe una contradicción entre valores, intereses, sentimientos, etc.
- ▼ Cuando neutras perspectivas o necesidades son amenazadas.
- ▼ Procesos de cambio social violentos o no-violento.
- ▼ Relaciones interpersonales difíciles.
- ▼ Posiciones diferentes en grupos que tratan de trabajar juntos
- ▼ Inhabilidad de llegar a un entendido entre dos partes que están debatiendo un asunto.
- ▼ Grupos que tratan de imponer su criterio sobre otro u otros.

La verdad sobre el conflicto:

- ▼ El conflicto es inevitable
- ▼ El conflicto se desarrolla porque estamos trabajando con las vidas de las gentes, sus trabajos, sus hijos e hijas, su orgullo, auto-concepto, ego, y su sentido de propósito y misión
- ▼ Existen indicadores de conflicto que pueden ser reconocidos en las personas o en los grupos
- ▼ Hay estrategias disponibles para la resolución de conflictos y está probado que trabajan
- ▼ Aunque inevitable el conflicto puede ser minimizado, re-canalizado y/o resuelto.



El conflicto es destructivo cuando:

- ▼ Se le da más atención que a las cosas realmente importantes, como las personas, sus necesidades y sentimientos.
- ▼ Socava la moral o la auto-percepción.
- ▼ Polariza la gente o los grupos, reduciendo la cooperación;
- ▼ Aumenta y agudiza las diferencias.
- ▼ Conduce a comportamiento irresponsable y dañino, tal como insultos, malos nombres o peleas.

El conflicto es constructivo cuando:

- ▼ Resulta en la clarificación de problemas y asuntos importantes
- ▼ Resulta en la solución de problemas o involucra la gente en la solución de asuntos importantes para ellos o ellas
- ▼ Conduce a una comunicación mas auténtica
- ▼ Ayuda a liberar emociones, estrés y ansiedad
- ▼ Ayuda a desarrollar más cooperación entre la gente cuando se conocen mejor
- ▼ Permite la solución de un problema latente
- ▼ Ayuda a los individuos a desarrollar nuevos entendimientos y destrezas.

Para resolver un conflicto no existe una fórmula mágica, pero si podemos identificar algunos elementos tanto personales como del medio para reconocer pautas que nos orienten en el camino del afrontamiento de un problema o conflicto.

Apliquemos

1. Describe alguna técnica que conozcas para afrontar un conflicto.

2. Analiza las siguientes frases y escribe que idea te provoca.

a) Recuerda que una discusión tiene tres puntos de vista, el tuyo, el del otro y el de los demás.

c) Ten en cuenta que la relación es mas importante que la discusión.

d) Establezca el hábito de hacer preguntas, y sobre todo de escuchar respuestas.

Glosario

Equidad de género

Por equidad de género se entiende el trato imparcial de mujeres y hombres, según sus necesidades respectivas, ya sea con un trato equitativo o con uno diferenciado pero que se considera equivalente por lo que se refiere a los derechos, los beneficios, las obligaciones y las posibilidades.

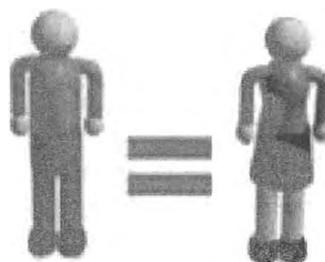


Estereotipo

(Etimológicamente proviene de la palabra griega *stereos* que significa sólido y *typos* que significa marca): Es una imagen trillada, y con pocos detalles acerca de un grupo de gente que comparte ciertas cualidades, características y habilidades. Por lo general ya fue aceptada por la mayoría como patrón o modelo de cualidades o de conducta.

Género

El término **género** hace referencia a las expectativas de índole cultural respecto de los roles y comportamientos de hombres y mujeres. El término distingue los aspectos atribuidos a hombres y mujeres desde un punto de vista social de los determinados biológicamente.



Igualdad de género

Según la terminología del FIDA, por **igualdad de género** se entiende una situación en la que mujeres y hombres tienen las mismas posibilidades, u oportunidades en la vida, de acceder a recursos y bienes valiosos desde el punto de vista social, y de controlarlos.

Machismo

El **machismo**, expresión derivada de la palabra **macho**, es el conjunto de actitudes y prácticas aprendidas sexistas vejatorias u ofensivas llevadas a cabo en pro del mantenimiento de órdenes sociales en que las mujeres son sometidas o discriminadas. Al respecto, el diccionario de la Real Academia de la Lengua

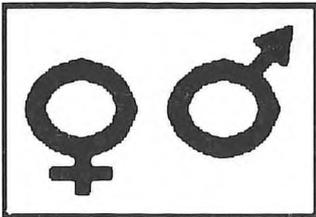


Española define *Machismo* como la "Actitud de prepotencia de los varones respecto de las mujeres".

Rol

«**Rol**» (en plural «**roles**») es una palabra castellana que significa lista, enumeración o nómina, papel de un actor. Rol social como serie de patrones esperados de conducta atribuidos a quien ocupa una posición dada en una unidad social, es decir, el papel desempeñado por las personas en la sociedad (sociología).

Sexo



La palabra "**sexo**" (desciende del Latín: cortar, dividir) originalmente se refiere nada más que a la división del género humano en dos grupos: mujer o hombre.

Bibliografía

Murphy, C.M. y O'Leary, K.D. (1989). Psychological aggression predicts physical aggression in early marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 579-582.

Guía pedagógica de Masculinidades.

Larry José Madrigal Bajo. Centro Cultural Poveda. 2009

Aumente su Autoestima.

Dr. Lair Ribeiro, Ediciones Urano, 1997.

Consejo para la Igualdad y la Equidad en El Salvador, Paso a Paso Hacia la Igualdad de Género en El Salvador, Tres líneas para la acción. 2009

Los Desafíos para los DESC en Latinoamérica.

Seminario en Quito 2004.

El Entrenamiento Asertivo

Lic. Dionisio F. Zaldívar Pérez. Universidad de la Habana, Facultad de Psicología. 1991

Derechos Humanos para todas y todos.

Manual Básico de Educación en Derechos Humanos.

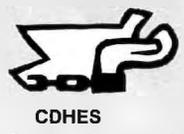
Comisión de Derechos Humanos, 2010.

Referencias Web:

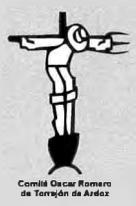
- ▼ Dr. José Antonio García Higuera, asertividad.
- ▼ www.Psicoterapeutas.com
- ▼ <http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad>
- ▼ <http://idd00f0b.eresmas.net/Docus/Asertividad.PDF>



CON EL APOYO DE:



CDHES
Comisión de Derechos Humanos de El Salvador
 Col. Médica, Pasaje 1, No. 119, San Salvador, El Salvador, C.A.
 Tel. (503) 2225-9906, Fax (503) 2225-0086
 cdheselsalvador@gmail.com
 cdhes@navegante.com.sv
 www.cdhes.org.sv



FINANCIADO POR: