



Prevención de la violencia de género

13 a 18 años

Fascículo

4



COLECCIÓN
POLICÍA ESCOLAR
PE

SEUNPH
Editorial

Doctor **Héctor Gustavo Sánchez Velásquez**
Secretario de Estado en el Despacho de Seguridad

General Director **Juan Manuel Aguilar Godoy**
Director General Policía Nacional

Comisionado de Policía **José Reinaldo Servellon Castillo**
Rector Universidad Nacional de la Policía de Honduras

Comisionado General **Miguel Roberto Pérez Suazo**
Director Nacional de Prevención y Seguridad Comunitaria

Fascículo 4

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO (13-18 años)

1era. edición, mayo 2024
Tegucigalpa, MDC

ISBN: 978-99979-927-3-4

Es una publicación de la Policía Nacional de Honduras a través de la División de Policía Escolar, adscrita a la Dirección de Prevención y Seguridad Comunitaria. realizada con la colaboración de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras.

La edición es responsabilidad del Sello Editorial de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras (SEUNPH). Se trata de una publicación gratuita, con fines educativos. Se prohíbe cualquier reproducción total o parcial que busque obtener ganancias económicas.

Elaboración

Subinspector Auxiliar de Policía Jessé Obed Artiaga Sánchez
Subinspector Auxiliar de Policía Luis Armando Yanes
Inspector Auxiliar de Policía Rony Javier Girón Inestroza

Aprobación

Comisaria de Policía Sandra Cabrera Hernández
SEUNPH

Revisión técnica

Inspector de Policía en el Área de los Servicios Denovan Mabel Irías Herrera
Subinspectora Auxiliar de Policía Belsy Nohemy Reyes Durón
Subinspectora Auxiliar de Policía Cherly Selena Cruz Rubio

Edición

Óscar Rolando Urtecho Osorto
Subinspectora Auxiliar de Policía Marilyn Nicol Izcano Reconco

Corrección ortográfica

Subinspectora Auxiliar de Policía Gladys Lucía Andino Sandoval

Diseño gráfico y diagramación

Neby Joselina Pagoada Cruz

Ilustraciones

Adaptadas de freepik.es

Índice

Introducción.....	4
Objetivo general.....	4
Tema 1. Equidad de género	5
Tema 2. Nuevas masculinidades.....	13
Tema 3. Violencia psicológica.....	19
Tema 4. Violencia sexual.....	25
Tema 5. Educación financiera.....	33
Tema 6. Autoestima.....	39
Tema 7. Resiliencia.....	45
Tema 8. Agentes de cambio	51
Bibliografía	59



Introducción

Estamos construyendo una sociedad hondureña donde haya equidad de género, pero aún no lo logramos, es un trabajo en proceso. Aún tenemos un contexto social donde prevalece la inequidad y esto permite que se produzca la violencia de género.

La violencia de género consiste en agresiones que se gestan en un contexto de desigualdad, en los que el hombre, desde su posición dominante, busca causar daño físico o emocional a una mujer. Ejemplos de esto son la violencia doméstica, intrafamiliar, psicología y sexual.

Cambiar esta situación implica trabajar más para construir una sociedad donde se garantice una educación inclusiva y equitativa en todas las etapas del desarrollo de los niños, niñas y adolescentes. Es importante, si se quiere transformar a Honduras, promover la comprensión de la igualdad de género desde edades tempranas y fomentar la reflexión sobre cómo los roles de género y las desigualdades de poder entre niños, niñas y jóvenes afectan el diario vivir y las oportunidades de las personas. Pero sobre todo es importante parar la violencia de género que afecta a todos los hondureños.

El presente fascículo es una guía para los niños, niñas y adolescentes, una herramienta para ayudarlos a desarrollar valores de igualdad y para la construcción de una cultura de respeto al otro, a su hermana y hermano hondureño. Su propósito último es construir entre todos espacios libres de violencia de género.



Objetivo general

Contribuir con la reducción de la violencia de género en los centros educativos.



Tema **1** Equidad de género

Competencia a desarrollar

Comprenden que mujeres y hombres deben tener los mismos derechos y oportunidades, en el marco de la equidad de género.



Nosotros sabemos



1. Observe las actividades que realizan hombres y mujeres.





¿Qué es el género?

El **género** puede entenderse como las **características o modos de conducta que los miembros de una sociedad asignan y aceptan de hombres y mujeres**. Es una idea con la que cada persona convive desde los primeros días de vida, incluso antes de nacer, pues muchos se forman expectativas de cómo debería ser un bebé de acuerdo con su sexo.

Nuestros aprendizajes están moldeados por esta idea y todos los significados que se forman a su alrededor.



Diferencia entre género y sexo

Sabemos que el género es algo aprendido, no biológico. El **sexo**, en cambio, **es el conjunto de características biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como hombres o mujeres**. Esto incluye las diferencias evidentes de

órganos genitales externos e internos, las particularidades endócrinas que los sustentan y las diferencias en la función de la procreación.

La diferencia biológica entre mujeres y hombres es independiente de los comportamientos que pueda tener cada uno, es decir, del género.

Inequidad por razones de género

En muchos casos, el género condiciona el reparto de poder y el acceso a los recursos de hombres y mujeres, generando una distribución desigual de derechos, responsabilidades, conocimientos, propiedad, ingresos y hasta trabajo. En muchas sociedades, mujeres y hombres no disfrutan de los mismos derechos sociales, políticos y económicos. Entonces se dice que hay inequidad de género.



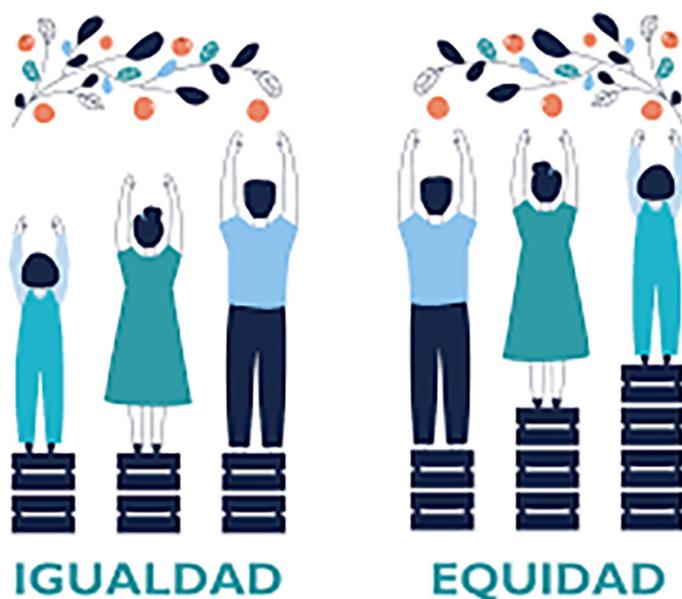
Estereotipos de género

Un estereotipo de género es una opinión o prejuicio generalizado sobre las características que hombres y mujeres poseen o deberían poseer.

¡Evítelos!

En los hogares hondureños, muchas veces la inequidad se refleja en cómo están distribuidas las labores domésticas, pues es la mujer quien suele realizarlas. Además, en las calles, algunos hombres tratan irrespetuosamente a las mujeres, diciéndoles cosas desagradables con el pretexto de que así las enamoran.

Es necesario cambiar estas situaciones y crear sociedades más igualitarias y democráticas, respetuosas, donde todas y todos los seres humanos podamos desarrollar nuestro potencial con independencia de si somos hombres o mujeres.



Equidad: Es el valor que garantiza que todas las personas tengan las mismas oportunidades de desarrollo social y humano.



Actividad 1.

Realice con sus compañeras y compañeros la siguiente actividad:

- Forme 4 grupos, 2 de mujeres y 2 de hombres.
- Cada grupo tendrá una cartulina.
- Los grupos de mujeres dibujarán a un varón con todas sus características físicas. A la par del dibujo escribirán aquellas características que no se puedan dibujar, como la amabilidad.
- Los grupos de varones dibujarán a una niña con todas sus características físicas. A la par del dibujo escribirán aquellas características que no se puedan dibujar, como la amabilidad.
- Al finalizar, cada grupo mostrará su dibujo y explicará las características que se describen en él.

A modo de ayuda, aquí tiene un listado con características y cualidades propias de las personas.

Fuerte	Solidaridad
Escucha	Poder
Generosidad	Belleza
Paciente	Timidez
Agresividad	Tranquilidad
Amable	Valiente
Sensible	Inteligente

Actividad 2.

Responda las siguientes preguntas:

- En su opinión, ¿existe equidad de género en su comunidad?

_____ ¿Por qué? _____

- ¿Por qué es bueno que haya equidad de género en la comunidad?

- ¿Cómo puede usted contribuir a que haya equidad de género en su centro educativo? _____

- ¿Qué cosas deberían enseñar los profesores para promover la equidad de género entre los estudiantes? _____

Comparta sus respuestas.



Fascículo 4

Prevención de la violencia de género

13-18 años



Tema

2

Nuevas masculinidades

Competencia a desarrollar

Comprenden el significado de las nuevas masculinidades.



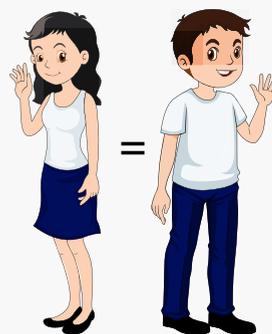
Nosotros sabemos



1. Lea el texto y complete el párrafo que se presenta a continuación.

Las actividades que realizo en mi casa y en mi escuela

¿Ha pensado si las niñas, niños y adolescentes realizan las mismas actividades durante el día? ¿Cree que hay tareas que solo las niñas pueden hacer?, y los niños ¿hay cosas que únicamente ellos son capaces de lograr?



Conocer lo que piensan otros jóvenes sobre las actividades que pueden realizar le ayudará a encontrar las respuestas.

Complete el siguiente texto, utilizando las palabras proporcionadas:

Los _____ humanos somos _____; sin embargo, la _____ se nota cuando te impiden realizar una actividad que se considera solo para _____ o solo para niños, como cuando un niño _____ tomar clases de _____ y su familia no lo deja, o cuando se dice a las niñas que solo ellas deben _____ la casa.

desigualdad

iguales

niñas

limpiar

danza

seres

quiere



Comparta las respuestas con sus compañeros y compañeras.

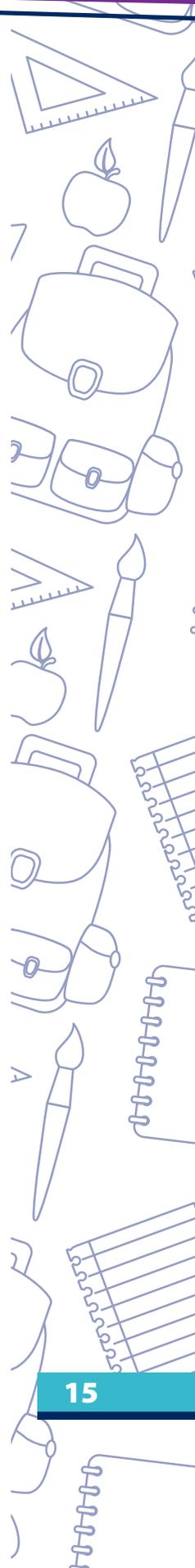


¿Qué son nuevas masculinidades?

Lo que tradicionalmente se ha enseñado en la sociedad sobre la masculinidad es que los hombres son seres fuertes, que no lloran, que son “machos” y que no pueden expresar lo que sienten.

Las masculinidades tradicionales implican que los hombres son los más fuertes y protectores, por tanto, deben cuidar a las mujeres y proveerles para su sustento. Ellas deben quedarse en casa, cuidar a los hijos y atender a sus maridos. En este contexto, el hombre es el que decide el futuro familiar.

Desde las nuevas masculinidades, los hombres son seres sensibles, capaces de amar y llorar. Las decisiones en el hogar se toman de forma compartida y ambos, hombre y mujer, se hacen



cargo del cuidado de los hijos y las labores domésticas. Se entiende que las mujeres pueden desempeñar los mismos oficios que los hombres y tienen derecho a gozar de las mismas oportunidades para crecer, desarrollarse y lograr sus sueños.

Para promover estas nuevas masculinidades, que significan un cambio social, es necesario modificar a través de la educación todas aquellas conductas o creencias que ponen a los hombres por encima de las mujeres o que restringen lo que ellas pueden hacer. La educación debe generar ciudadanos menos machistas, más justos y equitativos, preparados para ejercer su nueva masculinidad.

Cualidades de las nuevas masculinidades

- 1. *No utilizar el poder para imponerse sobre otras/os.*
- 2. *Compartir el control de la realidad con las mujeres.*
- 3. *Buscar el equilibrio entre su trabajo y su hogar por igual.*
- 4. *Compartir las labores domésticas y la corresponsabilidad del cuidado de las hijas e hijos.*
- 5. *Ejercer la crianza positiva e igualitaria entre sus hijas e hijos.*

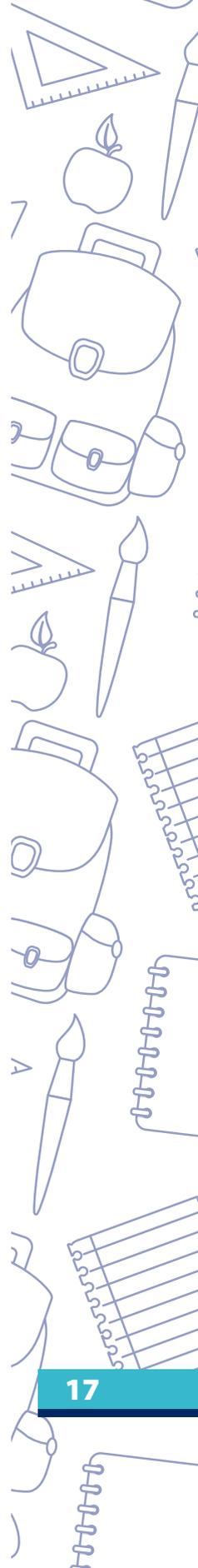




Actividad 1.

Realice lo que se le plantea a continuación:

- De acuerdo a la lectura del texto anterior, escriba su opinión respecto a las nuevas masculinidades y qué características ha notado que sus compañeros varones aplican en el día a día.



Actividad 2.

Marque con una x si está de acuerdo o no con cada una de las siguientes frases. Exprese por qué.

Frase	SÍ	NO	¿Por qué?
a. Mamá debe hacer todo el oficio de la casa.			
b. Papá es el único que debe trabajar.			
c. En la casa debe mandar el padre.			
d. Es mejor que las mujeres no jueguen fútbol.			
e. Hombres y mujeres debemos tener las mismas oportunidades.			

Comparta sus respuestas.





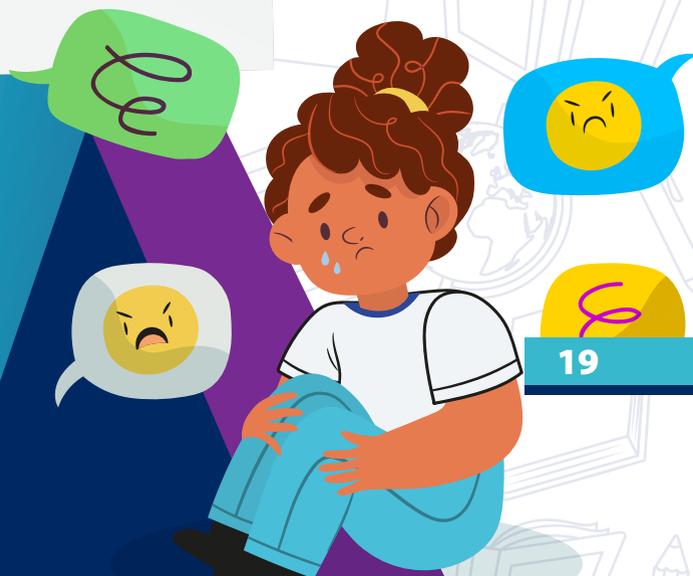
Tema

3

Violencia psicológica

Competencia a desarrollar

Identifican y previenen la violencia psicológica en su entorno.





1. Observe lo que sucede en la imagen y conteste lo que se pide.

Violencia psicológica



■ Describa lo que sucede en la imagen:

■ ¿Cómo se siente una persona que es agredida?

■ ¿Alguna vez usted ha agredido a alguien con sus palabras?

¿Por qué?

■ ¿Las agresiones siempre son físicas?

¿Por qué?



Comparta sus respuestas.



La violencia psicológica

Violencia psicológica es cualquier forma de abuso emocional o mental que tiene el objetivo de dañar la autoestima, identidad y bienestar emocional de una persona.



La violencia psicológica se produce cuando se presentan las siguientes circunstancias:

- **Amenaza:** Generan miedo e impiden el accionar de la víctima. **Por ejemplo:** Una compañera le dice a un niño que lo golpeará.
- **Chantaje:** Se produce cuando se amenaza a una persona para hacer que haga algo o conseguir algo de ella. **Por ejemplo:** Un compañero amenaza a otro para que le haga la tarea.
- **Humillación:** Se produce cuando se somete a una persona a un trato denigrante. **Por ejemplo:** Un maestro se burla de un alumno constantemente.

- **Descalificaciones y ofensas:** Sucede cuando se señalan los defectos o se dicen insultos contra alguien de forma constante. **Por ejemplo:** *Alguien le repite a otra persona que se ve muy gorda.*
- **Gritos:** Consiste en hablarle a alguien en un tono anormalmente fuerte. **Por ejemplo:** *Un maestro le habla demasiado fuerte o pesado a un alumno porque este olvidó traer algo.*
- **Burlas:** Son comentarios o gestos que se hacen con la finalidad de divertirse a costa de otra persona o para hacerla sentir mal. **Por ejemplo:** *Una compañera se ríe porque no entendemos un ejercicio de matemáticas.*
- **Aislamiento social:** Se produce cuando se separa a una persona de sus amigos y familiares para controlar su vida y limitar su capacidad de tomar sus propias decisiones. **Por ejemplo:** *Un hombre le impide a su esposa ver a su familia.*

¿Quiénes son los más vulnerables a la violencia psicológica?

La violencia psicológica es un fenómeno complejo que puede darse en el hogar, la comunidad, los centros educativos e incluso en el trabajo. Además, **cualquier persona puede ser víctima o victimario en una situación de violencia psicológica, sin que su intención sea dañar a alguien.** Los niños, niñas y las mujeres en general son especialmente vulnerables a la violencia psicológica.



Consecuencias de la violencia psicológica

Ser víctima de violencia psicológica puede tener consecuencias graves para la salud física y mental de las personas. Entre ellas están que pueden desarrollar depresión, ansiedad, aislamiento social e incluso problemas digestivos, dolores de cabeza y adicciones como el alcoholismo y la drogadicción.



Actividad 1.

Lee el texto y contesta las preguntas que se presentan a continuación.

Graciela tiene 13 años y pelea mucho con Roberto, que tiene 11. Ella todos los días le dice que no hace las cosas bien. Roberto siempre se queda callado porque no haya qué contestar. Cada vez que se equivoca, allí está Graciela para burlarse de él, para hacerlo sentir mal. Ahora él se siente poco útil, está triste, siente que no podrá lograr nada en la vida y que todas las personas piensan que es tonto.

- ¿Qué le está pasando a Roberto? _____

- ¿Qué le diríamos para ayudarlo a salir de esa situación? _____

- ¿A quién puede Roberto contarle lo que está sucediendo?

- ¿Cómo podríamos ayudarle a Graciela a cambiar de actitud?

Actividad 2.

Marque con una x las conductas de violencia psicológica que ha visto en el centro educativo. Luego diga que aconsejaría a las personas que las practican para que dejen de hacerlo.

Conducta	SÍ	NO	Consejo para evitar esta conducta
a. Amenazas			
b. Chantaje			
c. Humillación			
d. Descalificaciones y ofensas			
e. Gritos			
f. Burlas			
g. Aislamiento social			

Comparta sus respuestas. 

Fascículo 4

Prevención de la violencia de género

13-18 años



Tema

4

Violencia sexual

Competencia a desarrollar

Identifican y previenen la
violencia sexual.

~~Ayuda~~



1. Lea el texto y conteste las preguntas que se presentan a continuación.



Mariela, que acaba de cumplir 16 años y ya ingresó al Bachillerato en Humanidades, saludó a su profesor muy cortésmente, extendiéndole la mano. El profesor respondió al saludo, pero no le soltó la mano. Tomó la mano de Mariela y empezó a acariciársela con el dedo. Así se mantuvo durante toda la conversación, que duró cinco minutos. Mariela se sentía incómoda, pero no hallaba cómo decírselo a su profesor, pues él era mayor y tenía autoridad. Tenía miedo de que él se molestara si ella se esforzaba por soltarle la mano.

- ¿Qué piensa de la conducta del profesor? _____

- ¿Cómo piensa que se siente Mariela? _____

- ¿Qué podría hacer Mariela para enfrentar ese tipo de conductas? _____

- ¿Ha visto conductas similares en el centro educativo? _____
- ¿Ha sido usted víctima de ese tipo de conductas? _____
- ¿A quién podemos contarle cuando enfrentamos conductas así? _____



Comparta sus respuestas.



La violencia sexual

La **violencia sexual se produce cuando alguien manipula, chantajea u obliga a una persona para llevar a cabo una actividad sexual que no desea.** El agresor somete a la persona a su voluntad, aprovechándose de su desamparo, impotencia o inocencia.

Un acto de violencia sexual puede ser desde una mirada hasta una caricia, un simple contacto asociado al uso de amenazas, insistencias, fuerza física, intimidación o engaño. La víctima puede acceder a recibirlo por miedo, incapacidad de entender lo que sucede, influencia del alcohol u otros factores que no puede controlar.

La violencia sexual es un problema de salud pública grave. Afecta a personas de toda edad, género, orientación sexual, grupo étnico, capacidad intelectual o clase socioeconómico.

La violencia sexual es cometida con mucha más frecuencia por hombres, aunque también hay mujeres



que la ejercen. A menudo quien comete violencia sexual es alguien que la víctima conoce, como un amigo, novio, compañero de colegio, de trabajo, vecino, pareja/cónyuge, miembro de la familia o cualquier persona en una posición de autoridad o influencia en la vida de la víctima.



Algunos tipos de violencia sexual

- **Acoso sexual.** Se puede presentar por medio de llamadas, mensajes, chantajes, violencia psicológica o simplemente con palabras como piropo o insinuaciones de personas en la calle, el trabajo e incluso en el hogar. Todo esto sucede sin el consentimiento de la víctima y a veces incluso cuando ella rechaza abiertamente lo que sucede.
- **Abuso sexual.** Se presenta cuando hay una acción que obliga a una persona a realizar un acto sexual, que puede ser desde una caricia hasta las relaciones íntimas.
- **Agresión sexual.** Es cuando una persona accede al cuerpo de otra sin su consentimiento y emplea la violencia física para llegar al acto sexual. Se trata claramente de una violación.

Consecuencias físicas y psicológicas de la violencia sexual

La agresión sexual causa daños físicos y psicológicos en la víctima, que suele experimentar emociones y pensamientos que afectan su autoestima y estabilidad emocional. Entre estas afectaciones están:

- **Culpa y vergüenza.** Las creencias morales de la persona la hacen pensar que es la culpable de lo ocurrido. La víctima se culpa a sí misma por no haberse defendido y esto hace que sienta vergüenza de sí misma.
- **Miedo.** El miedo puede evitar que una víctima denuncie una agresión sexual, por amenazas del agresor o porque piensa que al conocerse lo sucedido los demás la rechazarán. Además, la víctima puede desarrollar miedo a relacionarse con el sexo opuesto o con las personas en general, por temor a ser víctima nuevamente de una agresión sexual.



- **Sentimientos depresivos.** Muchas víctimas de violencia sexual desarrollan ansiedad, sentimientos de tristeza y depresión. Es común que lloren sin razón, que se sientan enojadas y frustradas. Todo esto tiene un impacto negativo sobre su bienestar emocional.
- **Aislamiento.** Tienden a aislarse por vergüenza, temor a salir, desconfianza. Este aislamiento incrementa sus sentimientos de tristeza.
- **Autolesiones.** Los sentimientos que genera el trauma por la agresión recibida pueden llegar a ser tan insoportables para la víctima que, para buscar un alivio y calmar el daño emocional, puede llegar a autolesionarse e incluso a intentar suicidarse.
- **Trastorno de estrés postraumático.** Esta es una condición que puede presentar una víctima de violencia sexual y que consiste en pesadillas, flashbacks, pensamientos invasivos sobre lo sucedido, durante la mayor parte del día, alteración en el estado de ánimo y la rutina cotidiana.
- **Uso de drogas o alcohol.** El consumo de fármacos, drogas o alcohol es una tendencia de las víctimas de violencia sexual para evadir la realidad de lo sucedido y apaciguar el dolor emocional.
- **Autoestima baja.** A partir de la agresión sexual, la persona empieza a percibirse de manera diferente en la vida, se desvaloriza, se siente dañada, rechazada, mal, inservible, humillada. Esta es una de las consecuencias más comunes de la violencia sexual.





Actividad 1.

Analice atentamente la ilustración y conteste lo que se plantea.



- ¿Qué está sucediendo en la ilustración? _____

- ¿Qué consecuencias emocionales y psicológicas puede dejar en la víctima lo que está sucediendo en la ilustración?

- ¿Suceden situaciones parecidas en su centro educativo?

- ¿Cómo podemos evitar que en el centro educativo se produzcan casos de violencia sexual?

Actividad 2.

Desarrolle lo que se pide a continuación

- Dibuje en una hoja de papel bond un ejemplo de violencia sexual.
- Pinte y decore el dibujo.
- Arriba del dibujo escriba: **“Alto a la violencia sexual”**.
- Escoja un lugar visible para hacer un mural para pegar en él su dibujo y los de los compañeros y compañeras.
- El título del mural será: **“Todos podemos hacer algo para cambiar nuestra sociedad”**.

Comparta sus respuestas.





Tema

5

Educación financiera

Competencia a desarrollar

Comprenden cómo la independencia financiera se relaciona con la equidad de género.



Nosotros sabemos



1. Lea detenidamente el texto y conteste las preguntas que se presentan a continuación.

Marcos toma mucho y cuando está borracho siempre insulta a Martha, su esposa. Él siempre le dice que ella no sirve para nada, que no trabaja, que es una mala mujer. Ella se queda callada, ha pensado en dejar a Marcos, pues sus insultos dañan mucho su autoestima. Sin embargo, ella no trabaja y no tiene ingresos económicos, así que piensa que le será muy difícil sobrevivir sin él. Marta se siente entre la espada y la pared.



- ¿Qué tipo de violencia está sufriendo Marta? _____
¿Por qué? _____
- ¿Cuál es la razón por la que Marta no se separe de Marcos? _____
- ¿Cómo podría ayudar a Marta a superar esta situación? _____
- ¿Cómo evitar que estas situaciones se produzcan? _____



Comparta sus respuestas.



El problema de la dependencia financiera

La capacidad financiera de una persona determina el tipo de educación, alimentación, salud y muchas otras cosas a las que puede acceder.

En las parejas, la dependencia financiera (cuando uno de los miembros no tiene ingresos) profundiza la inequidad de género, sobre todo en el caso de las mujeres.

Cuando una mujer depende económicamente de su pareja para sobrevivir, es muy difícil para ella separarse de él incluso cuando recibe agresiones verbales o físicas, pues quedaría desamparada. Por esta razón, lograr que las mujeres alcancen su independencia financiera, que tengan un trabajo o una fuente de ingresos adecuada es fundamental para disminuir y prevenir la violencia de género.



Los conflictos en el hogar

Una de las causas más comunes de que se produzcan conflictos en el hogar y hasta de que haya violencia es el mal manejo o la falta de dinero. Cuando las finanzas están mal y no se alcanza a cubrir todas las necesidades familiares, se produce estrés y esto crea situaciones tensas que pueden terminar en insultos y otras agresiones.



Por estas razones es importante que todas las personas se eduquen financieramente, que aprendan a manejar el dinero. Para lograr esto es importante manejar estos conceptos:

- **Presupuesto:** Es una enumeración de las necesidades y del dinero que se tiene para cubrirlas. **Consejo:** Debe hacer un presupuesto que incluya todos sus gastos mensuales.
- **Costo:** Es una cantidad que se paga por algo. **Consejo:** Hay que tratar que los costos sean menores que los ingresos.
- **Ahorros:** Esto todo ingreso que no se gasta, sino que se guarda, reservado para un uso posterior o emergencia. **Consejo:** Cada persona debe guardar un porcentaje mensual de su salario.
- **Manejo de deudas:** Consiste en saber administrar los compromisos financieros que se tienen, en pagar a tiempo, por ejemplo. **Consejo:** Nadie debe adquirir más deudas de lo que puede pagar con sus ingresos.



Actividad 1.

Haga un presupuesto. Para hacerlo, imagine que gana 12,000 lempiras y complete la siguiente información imaginaria.

- Me llamo: _____
- Trabajo de: _____
- En la empresa de nombre: _____

- Mi familia está conformada por: _____

- De ellos, estudian: _____

- Mi presupuesto es:

Necesidades mensuales	Costo
Alquiler	
Comida para la familia	
Gastos de transporte	
Gastos de colegio	
Luz	
Agua	
Ahorro	

Actividad 2.

Conteste las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante que las mujeres tengan independencia financiera?

- ¿Por qué es importante ahorrar?

Comparta sus respuestas.



Fascículo 4

Prevención de la violencia de género

13-18 años



Tema

6

Autoestima

Competencia a desarrollar
Desarrollan estrategias para
mejorar su autoestima.





1. Realice el ejercicio que se le presenta a continuación:

En una hoja de papel, haga una lista de los talentos y las virtudes que usted tiene. Luego guarde esa hoja en un lugar donde nadie la mire.

- Escoja a un compañero o compañera para trabajar.
- En el recuadro, dibuje a su compañero y a la par del dibujo ponga una lista de las virtudes o talentos que usted cree que él tiene. Su compañero debe hacer lo mismo sobre usted.
- Analice lo que su compañero hizo sobre usted con lo que usted mismo piensa. Compare los talentos que identificó él con los que usted identificó. Conteste:

¿Descubrió algo de usted que no conocía? _____ ¿Qué?

¿Qué cosas lo hacen sentirse orgulloso de usted mismo?

¿Qué cosas quiere mejorar para convertirse en una mejor persona? _____



Comparta sus respuestas.



La autoestima

La autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma, identificando sus capacidades, virtudes y talentos. Una buena autoestima significa que la persona se acepta a sí misma, que sabe cuáles son sus fortalezas y debilidades, que está consciente de que puede mejorar siempre. Sabe que puede equivocarse, reconoce que se equivoca, porque es humana. Es capaz de aprender de sus errores y ver la hermosura de la vida.

La autoestima comprende los siguientes elementos:

- **Autoimagen:** es la fotografía mental que la persona tiene sobre sí misma.
- **Autoconcepto:** es lo que la persona piensa de sí misma.
- **Autoeficacia:** se relaciona con la confianza que la persona tiene en sus propias capacidades.
- **Autorreforzamiento:** se vincula con cómo la persona se autorrecompensa por sus logros y las virtudes que tiene.



Una persona puede tener una **autoestima alta** o **baja**.

AUTOESTIMA ALTA

Una autoestima alta puede ayudar a una persona a luchar y alcanzar sus objetivos, sin que los fracasos la hundan o paralicen. Además, estar satisfecho con uno mismo puede aportarle un sentimiento de felicidad y bienestar que con una autoestima baja sería difícil tener.

AUTOESTIMA BAJA

La baja autoestima implica falta de seguridad y confianza en uno mismo. Limita y hace creer que los recursos y destrezas de uno son menores de lo que realmente son. Esto conduce a no luchar por los objetivos y cualquier error se percibe como una gran catástrofe. Una persona con baja autoestima está llena de pensamientos negativos sobre sí misma.

LA AUTOESTIMA



Si desarrollamos una buena autoestima seremos más felices y tendremos mejores relaciones con los demás.



Actividad 1.

Desarrolle lo que se pide a continuación:

- Identifique su **autoimagen** haciendo un dibujo de usted mismo.

- Identifique su **autoconcepto** enumerando todas aquellas cosas que hace bien y aquellas en las que necesita mejorar.

COSAS QUE HAGO BIEN	COSAS QUE NECESITO MEJORAR

- Analice su autoeficacia contestando la siguiente pregunta:
¿Usted cree que con sus capacidades es capaz de lograr todo lo que proponga? _____ ¿Por qué? _____

Comparta sus respuestas.



Actividad 2.

Haga su FODA a través de los siguientes pasos:

- Lea: El FODA es una técnica que permite identificar fortalezas (nuestras características que nos sirven para triunfar), oportunidades (circunstancias del entorno que podemos utilizar para alcanzar nuestras metas), debilidades (características nuestras que pueden impedirnos triunfar) y amenazas (circunstancias del entorno que pueden evitar que alcancemos nuestras metas).

Considerando lo anterior, nuestro FODA quedaría de la siguiente manera:

Fortalezas	Debilidades
Oportunidades	Amenazas

Comparta su FODA con los compañeros y compañeras.





Tema

7

Resiliencia

Competencia a desarrollar

Aprenden a aumentar su resiliencia para hacer frente a las adversidades de la vida.





1. Observe la imagen y conteste lo que se pide a continuación:

NO SON LAS COSAS QUE TE PASAN...

ES LO QUE **HACES** CON LAS COSAS QUE TE PASAN

- ¿Cuál es la diferencia entre el personaje de la primera viñeta y el de la segunda?

- ¿Cuál de los dos personajes tiene mejor autoestima?

- ¿Usted se parece al personaje de la primera viñeta o al de la segunda?



Comparta sus respuestas.



¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, a problemas familiares, en las relaciones personales, a situaciones estresantes del trabajo, la casa, el centro educativo o la comunidad.

Todas las personas adquieren cierta resiliencia durante la vida, dado que tienen que superar episodios difíciles, estrés, traumas, rupturas de relaciones e incluso pérdidas de seres queridos. Todo esto deja marcas en la personalidad.

Las personas que desarrollaran su resiliencia tienen mejor autoestima y más probabilidades de alcanzar sus metas, pues no se desaniman cuando pierden o se equivocan. Tratan de recuperarse siempre, sabiendo que todo en la vida es una oportunidad de aprender.

Uno de los factores más importantes para que una persona



tenga buena resiliencia es que construya buenas relaciones con sus amigos y familia, que tenga espacios donde otras personas le den cariño y apoyo. **Las relaciones y vínculos de confianza con otras personas ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia.**

Una persona puede mejorar su resiliencia haciendo lo siguiente:

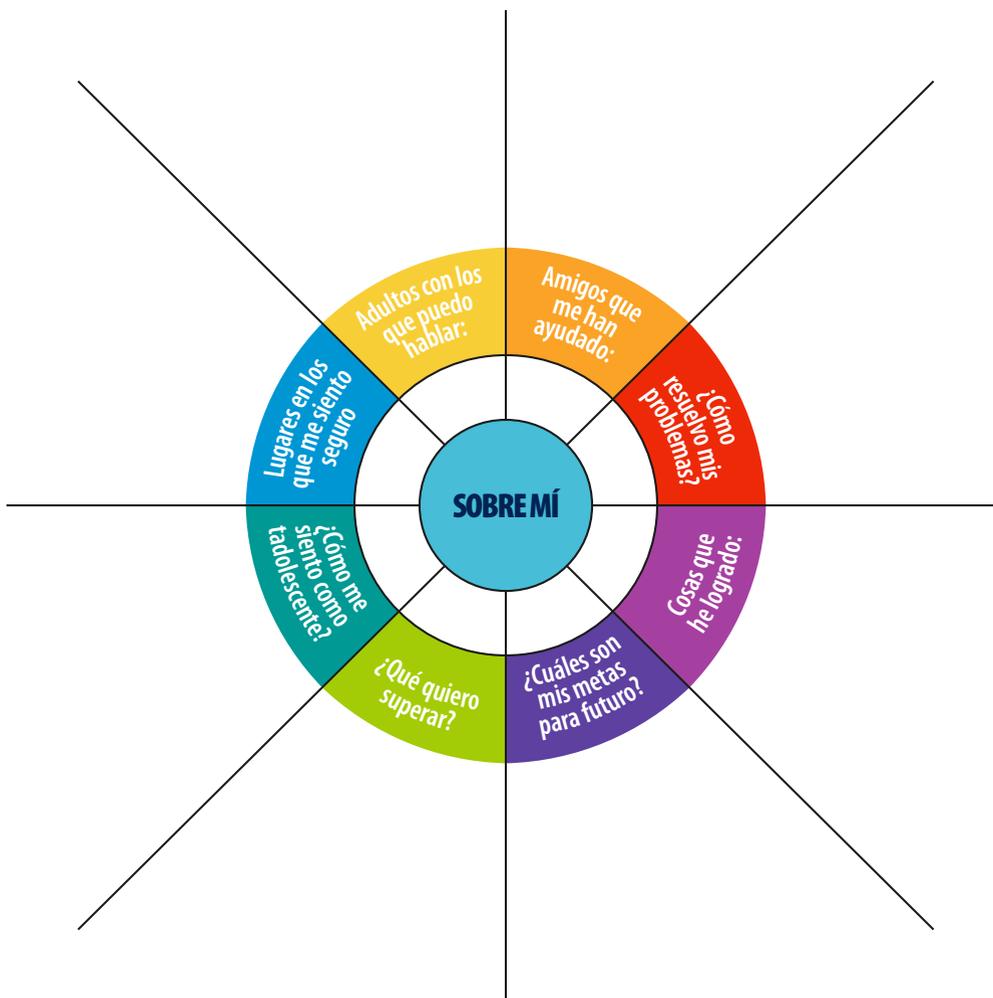
- 1. *Establezca relaciones (interpersonales y familiares) sólidas*
- 2. *Evite ver las crisis como obstáculos insuperables.*
- 3. *Acepte que el cambio es parte de la vida.*
- 4. *Muévase hacia sus metas.*
- 5. *Lleve a cabo acciones decisivas.*
- 6. *Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo.*
- 7. *Cultive una visión positiva de sí mismo.*
- 8. *Nunca pierda la esperanza.*
- 9. *Cuide de sí mismo.*





Actividad 1.

Complete la "rueda de la resiliencia" y conteste lo que se pide a continuación.



■ ¿Por qué es importante tener buenos amigos? _____

■ ¿Por qué es importante tener confianza con los padres? _____

■ ¿Qué cosas necesito mejora para aumentar mi resiliencia? _____

Comparta sus respuestas.



Fascículo 4

Prevención de la violencia de género

13-18 años



Tema

8

Agentes de cambio

Competencia a desarrollar

Desarrollan competencias
para ser agentes de cambio.





1. Lea la siguiente noticia y conteste las preguntas que se presentan a continuación:

#SGA188923148661 www.loremipsum.com

Messi se convierte en agente de cambio en Inter de Miami

Hace poco que Messi llegó al equipo Inter de Miami, en Estados Unidos, sólo tres meses. Sin embargo, en este poco tiempo, Messi ha logrado que sus compañeros mejoren su juego. Uno de ellos es el portero Drake Callender, que se ha convertido en un experto atajando penales y gracias a eso ya fue llamado a integrar la selección nacional de Estados Unidos.

Otro es Josef Martínez, quien también fue convocado por su selección, Venezuela. Con Messi, Martínez han aumentado el número de goles que anota y es más protagonista en la cancha, pues el argentino le pasa mucho la pelota.

David Ruiz es un jugador hondureño que juega con Messi en el medio campo del Inter. Feliz, ha declarado que Messi le da consejos de cómo jugar al fútbol y esto le permite ser mejor futbolista, moverse mejor en la cancha. Ahora se siente más maduro y seguro para jugar.

Page 2



- ¿Por qué se dice que Messi es un agente de cambio?

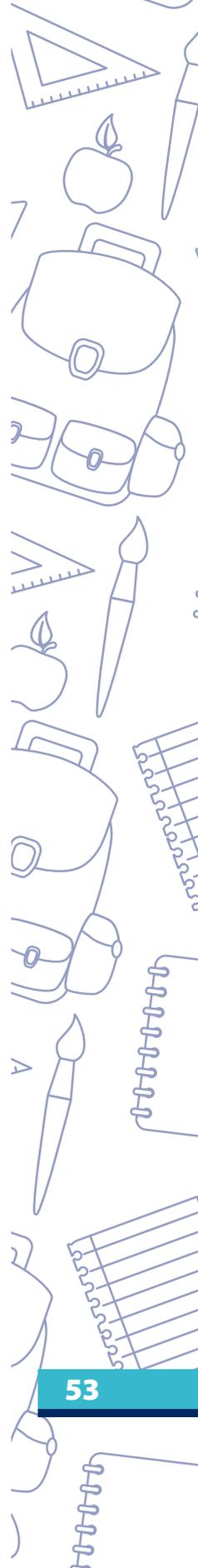
- Enumere las cosas que en su opinión hace Messi para convertirse en agente de cambio.

- ¿Qué características tiene usted que podrían ayudarlo a ser un agente de cambio?

- ¿Qué características necesita desarrollar para ser un agente de cambio?



Comparta sus respuestas.





Agente de cambio

Un agente de cambio **es aquella persona que influye e impacta positivamente en los demás y en su entorno con el objetivo de transformarlo.**

Ser un agente de cambio implica:

- Ayudar a otro.
- Poner a la humanidad, la sociedad y la comunidad por encima de cualquier otro interés (personal, económico, de poder, etc).
- Buscar transformar a la sociedad positivamente para que reine la solidaridad y la cooperación, para que desaparezcan las desigualdades, las injusticias y la inequidad en todos sus aspectos.
- Querer y trabajar por un mundo mejor.



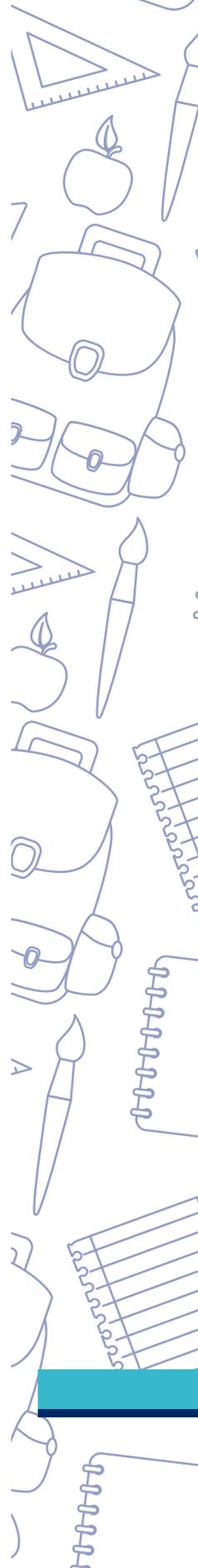
Un agente de cambio deja de pensar solo en sí mismo, y piensa en los demás; en el bien común, en cómo mejorar las condiciones de la comunidad, que es el lugar donde vive y comparte con otros.



Los **agentes de cambio siempre muestran su interés por mejorar el entorno**, además de tener la disposición de liderar con el ejemplo.

Usted puede ser un agente de cambio

Aunque suena a una tarea difícil, la realidad es que cualquiera puede ser un agente de cambio. Usted puede convertirse en agente de cambio ayudando a sus compañeros, explicándoles lo que no entienden, aconsejándolos, siendo ejemplo para ellos. Pero también puede ser un agente de cambio en su centro educativo



y en la comunidad, poniendo su mayor esfuerzo en todo trabajo o estudio que realice, siendo siempre responsable.

Haga con su vida algo sublime, algo que permita al mundo recordarlo con agrado. Hoy mismo hágase el propósito de “dejar huella”, de transformar el mundo con una vida ejemplar. No es imposible. No hay imposibles para una mente y un corazón con voluntad de triunfo.

Todos nacemos con el mismo potencial para triunfar en la vida. Sus sueños representan su visión. Sueñe en grande y ayúdenos a crear una mejor Honduras.



Un agente de cambio es capaz de inspirar a otros.



Actividad 1.

Lea la siguiente historia imaginando que usted es el personaje principal y conteste lo que se le plantea a continuación.



En este centro educativo usted hizo toda su primaria, así que hace mucho que conoce a las personas que asisten a él, la mayoría son amigos. Ahora está en octavo grado. Usted siempre ha sido bueno en matemáticas, pero a sus compañeros les cuesta entender los números. En el primer examen reprobó la mayoría, y están desanimados, ya no quieren estudiar porque piensan que es inútil, que no pueden aprender. Cuando el profesor les hace preguntas de clases, ellos se muestran desinteresados e incluso se ponen malcriados, no quieren saber nada de esa clase. Están frustrados, su autoestima está baja.

- ¿Por qué está baja la autoestima de los estudiantes de la historia? _____



- ¿Cree que los estudiantes de la historia deben mejorar su capacidad de resiliencia? _____ ¿Cómo?

- ¿Cómo podría usted convertirse en un agente de cambio para sus compañeros?

Comparta sus respuestas.



Bibliografía



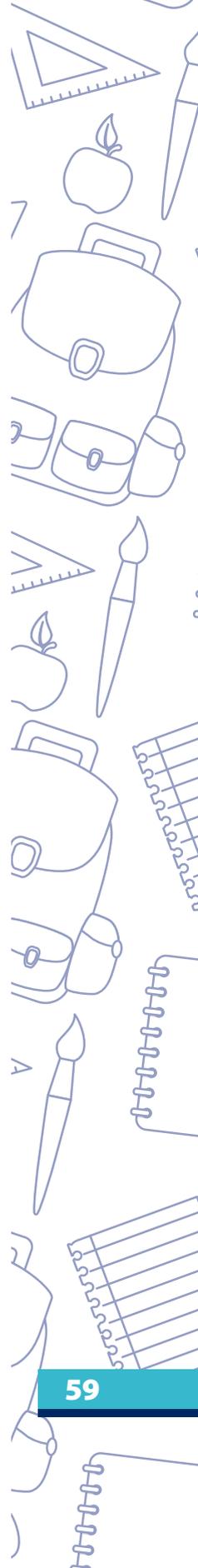
Bosco Global. (2020). *Equidad de género*. Obtenido de <https://boscoglobal.org/materiales-educativos/equidad-genero/>.

Conde Nast. (2023). *Nuevas masculinidades*. Obtenido de <https://www.gq.com.mx/estilo-de-vida/articulo/que-son-las-nuevas-masculinidades>.

Consolidated Credit. (s.f.). *¿Qué es la educación financiera?* Obtenido de <https://www.consolidatedcredit.org/es/quienessomos/que-es-la-educacion-financiera/>

Human Stellium. (4 de enero de 2020). *¿Qué significa ser agente de cambio?* Obtenido de <https://humanstellium.com/quesignifica-ser-agente-de-cambio/>

Psicoadapta. (2014). *Test de Autoestima*. Obtenido de <https://www.psicoadapta.es/blog/test-de-autoestima/>





La violencia y sus consecuencias plantean serios retos para el desarrollo de la vida normal de las niñas, niños y adolescentes. La inequidad de género, la migración, la trata de personas, el acoso sexual y los delitos cibernéticos son algunas de las complejas manifestaciones de la violencia con las que tienen que convivir.

Considerando esto, la Policía Nacional, a través de la División de Policía Escolar (DPE), adscrita a la Dirección Nacional de Prevención y Seguridad Comunitaria (DNPSC), con el apoyo del Sello Editorial de la Universidad Nacional de la Policía de Honduras (SEUNPH), ha desarrollado 12 fascículos que servirán para fortalecer el conocimiento y prevenir la violencia que afecta a las niñas, niños y adolescentes en los centros educativos en situación de vulnerabilidad.

El que tiene entre sus manos es el fascículo 4: "Prevención de la violencia de género" de 13 a 18 años. Esperamos que se convierta en un apoyo invaluable para formar buenos ciudadanos y ciudadanas.



SEUNPH
Editorial

