



Fundación  
Machaqa  
Amawta



Guía para  
embajadoras y embajadores de horizontes.

La Paz - Bolivia  
2021



Guía para  
embajadoras y embajadores de horizontes.



Fundación  
Machaqa  
Amawta

Programa de Educación Intercultural

## **Mi proyecto de vida**

### **Guía para embajadoras y embajadores de horizontes.**

#### **Elaboración:**

Emiliana Navia Lucana  
Paola A. Carballo Cadima

#### **Revisión:**

María Mercedes Vargas

#### **Cuidado de edición:**

María Acho Marquez

#### **Diseño:**

José Cusicanqui

Depósito Legal: 4-1-2091-2021

La Paz, Bolivia  
2021

Este documento es parte del proyecto “Empoderamiento a niñas a través de una Educación Transformadora Intercultural de Género en Riberalta, Bolivia”, ejecutado por Fundación Machaqa Amawta, con el apoyo de OXFAM y Hempel.

# CONTENIDO

Introducción

## Parte I

<b>Para las embajadoras y los embajadores de horizontes</b> .....	7
1.1. ¿Quiénes son las embajadoras y los embajadores de horizontes? .....	8
1.2. ¿Qué aptitudes tienen las embajadoras y los embajadores de horizontes?.....	8
Principios y valores .....	9
Habilidades para la vida.....	12
Autoestima .....	14
Liderazgo .....	17
1.3. Igualdad y equidad de género .....	21
¿Qué es género? .....	21
¿Cuál es la diferencia entre sexo y género?.....	22
¿Qué es “ser hombre” o “ser mujer”? .....	23
¿Qué es la igualdad y la equidad de género?.....	25
¿Qué es la desigualdad de género?.....	26
1.4. Violencia de género.....	27
Tipos de violencia .....	27
1.5. Relaciones de noviazgo y mitos del amor romántico.....	29
¿Qué es el amor romántico? .....	29
1.6. Agentes socializadores de la desigualdad de género .....	31

## Parte II

<b>Construcción de mi proyecto de vida</b> .....	35
2.1. ¿Qué es un proyecto de vida? .....	36
¿Qué es un proyecto de vida con equidad de género? .....	36
2.2. ¿Por qué es importante realizar un proyecto de vida? .....	37
2.3. ¿Cuáles son los pasos para construir el proyecto de vida? .....	37
Primero: Autoconocimiento .....	37
Segundo: Diagnóstico personal .....	39
Tercero: Toma de decisiones .....	40
Cuarto: Plan de acción .....	41
2.4. ¿Qué cualidades cultivar para ejecutar el proyecto de vida? .....	41
2.5. ¿Quiénes participan en la construcción del proyecto de vida? .....	42

## Parte III

<b>Técnicas para trabajar proyectos de vida</b> .....	43
3.1. Presentación .....	44
3.2. Rompe hielo .....	45
3.3. Autoconocimiento .....	46
3.4. Diagnóstico personal (autoevaluación) .....	50
3.5. Toma de decisiones .....	52
3.6. Habilidades emocionales y sociales .....	55
3.7. Identidad de género .....	57
3.8. Liderazgo .....	59
Bibliografía .....	61

# INTRODUCCIÓN

Las personas toman 35.000 decisiones a lo largo del día y el 99,74% de ellas son tomadas por el cerebro de forma automática, desde encender el celular y ver las redes sociales hasta comer, vestirse y salir a la calle.


Teniendo en cuenta que las decisiones que tomamos permiten la sobrevivencia, por qué no tomar una que afecte consciente y realmente nuestro presente y futuro, de manera planificada y cumpliendo objetivos que nos hagan sentir personas plenas.

Esa importante decisión es la realización del **proyecto de vida**. Un plan que permita el autoconocimiento, una autoestima saludable, el logro de sueños y la participación activa en el desarrollo de la sociedad. Es una actividad dinámica que requiere ser evaluada constantemente, a lo largo de la vida, con estrategias adecuadas a tu edad, situación y necesidades.

Al construir tu proyecto de vida, también podrás apoyar a tus compañeras y compañeros a realizar los suyos propios; y estarás contribuyendo a mejorar la calidad de vida de niñas, niños y adolescentes, convirtiéndote en una embajadora o embajador de horizontes.

¡Adelante, hazlo!





**PARA LAS  
EMBAJADORAS  
Y LOS EMBAJADORES  
DE HORIZONTES**

Parte I

## 1.1. ¿Quiénes son las embajadoras y los embajadores de horizontes?

Son estudiantes, mujeres y hombres, de 3ro y 4to de educación secundaria que:

- ✓ Son lideresas y líderes.
- ✓ Fomentan el diálogo y respeto entre personas y grupos.
- ✓ Inspiran confianza y entusiasmo a sus pares.
- ✓ Promueven la participación de niñas, niños y adolescentes en el marco de la igualdad y la equidad de género.
- ✓ Motivan y acompañan a niñas, niños y adolescentes en la construcción de proyectos de vida.
- ✓ Impulsan la generación de nuevos liderazgos juveniles.
- ✓ Fomentan la reflexión crítica y autocrítica.
- ✓ Promueven el autocuidado y cuidado entre pares.

## 1.2. ¿Qué aptitudes tienen las embajadoras y los embajadores de horizontes?

Cultivan y viven principios, valores, conocimientos y habilidades que les permiten acompañar y guiar a sus compañeras y compañeros (niñas, niños y adolescentes) en la construcción de sus proyectos de vida.

## 👍 Principios y valores

Los principios son el conjunto de normas, valores y creencias que orientan y regulan el pensamiento y la conducta de las personas y los colectivos.

Existen principios que tienen un valor universal y remiten a la práctica del bien, como un fin que orienta a la felicidad del ser humano, unos que definen a colectivos concretos y otros que caracterizan a personas.

Por ejemplo, el Estado boliviano asume y promueve como principios ético-morales y valores de la sociedad plural los siguientes:



Fuente: Constitución Política del Estado (artículo 8, numeral I), 2009.



Fuente: Constitución Política del Estado (artículo 8, numeral II), 2009.

## ¿Cómo aprendemos los principios y valores?

Se aprenden en la familia, o en el entorno inmediato, y en la escuela se refuerzan para practicarlos en la vida cotidiana. Asimismo, son fortalecidos por los medios de comunicación y la sociedad en general.

Entre los valores personales más destacados, están:

<b>Respeto</b>	Es la actitud positiva, de aprecio y reconocimiento de las cualidades de una persona o situación.
<b>Responsabilidad</b>	Supone practicar y asumir las obligaciones, deberes e, incluso, el ejercicio de derechos.
<b>Honestidad</b>	Es una cualidad que expresa la sinceridad y la coherencia.
<b>Perseverancia</b>	Es la constancia, firmeza y consecuencia con los objetivos planteados.
<b>Sinceridad</b>	Es la cualidad de obrar y expresar con verdad y honestidad.
<b>Solidaridad</b>	Es la capacidad de las personas para ayudarse mutuamente, apoyarse entre sí y comprometerse en causas comunes.
<b>Libertad</b>	Es la facultad de elegir la manera de actuar, de forma responsable, en la sociedad, sin afectar los derechos de las demás personas y su entorno.

Los principios y valores permiten una convivencia con respeto a las diferencias (culturales, ideológicas, de edad, de género, etc.). La mayoría se aprenden en la familia; por ello, se dice que los padres y madres son los primeros educadores y educadoras.

## 👍 Habilidades para la vida

El mundo tiene más de 7.000 mil millones de habitantes y no hay ninguna persona igual a otra. En esa diversidad, se necesita desarrollar capacidades y habilidades concretas para cumplir con los propósitos de vida.

En el año 1999, la Organización Mundial de Salud (OMS) define las habilidades de la vida como las **destrezas psicossociales** que permiten afrontar, de forma efectiva, las exigencias y desafíos de la vida diaria.

Son varias las habilidades necesarias para relacionarse con las personas en la escuela, la familia, el trabajo y otros espacios:



**Autoconocimiento:** Es el conocimiento de sí misma o sí mismo, de la personalidad, fortalezas, debilidades, aspiraciones, expectativas, etc. Es saber qué se necesita para lograr sueños y objetivos propios.

**Empatía:** Capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y, desde esa posición, interpretar, comprender y vivenciar la realidad desde su perspectiva. Ayuda a aceptar las diferencias, fomentar comportamientos solidarios y mejorar las interacciones sociales.

**Comunicación efectiva y asertiva:** Habilidad para expresar claramente lo que se siente y piensa (en forma verbal o no verbal), de manera apropiada en diferentes situaciones. Posibilita alcanzar objetivos personales socialmente aceptables y pedir consejo o apoyo en momentos de necesidad.

**Relaciones interpersonales:** Son las destrezas que ayudan a interactuar positivamente con las demás personas y permiten mantener buenas relaciones.

**Toma de decisiones:** Es la habilidad de elegir racionalmente las decisiones cotidianas de la vida.

**Solución de problemas y conflictos:** Es la visualización de los problemas para afrontarlos de manera constructiva y creativa. Significa ver a los conflictos como oportunidades de crecimiento personal y social, evitando los malestares físicos, emocionales y psicosociales.

**Pensamiento creativo:** Es la creación de ideas nuevas para encontrar respuestas innovadoras a los diversos desafíos de

la vida. Contribuye a la toma de decisiones y a la resolución de problemas.

**Pensamiento crítico:** Es la capacidad de analizar la información y las experiencias de manera objetiva y sacar conclusiones propias. No acepta los hechos de forma pasiva. Afecta a las actitudes y el comportamiento porque cuestiona, investiga, pregunta e interpela la realidad.

**Manejo de emociones y sentimientos:** Permite reconocer las emociones y los sentimientos propios, gestionar su influencia en nuestro comportamiento social y responder a ellos de forma apropiada.

**Manejo del estrés:** Reconoce las fuentes de la tensión, ansiedad, miedo o angustia, así como sus efectos en la vida para su control efectivo.

## Autoestima

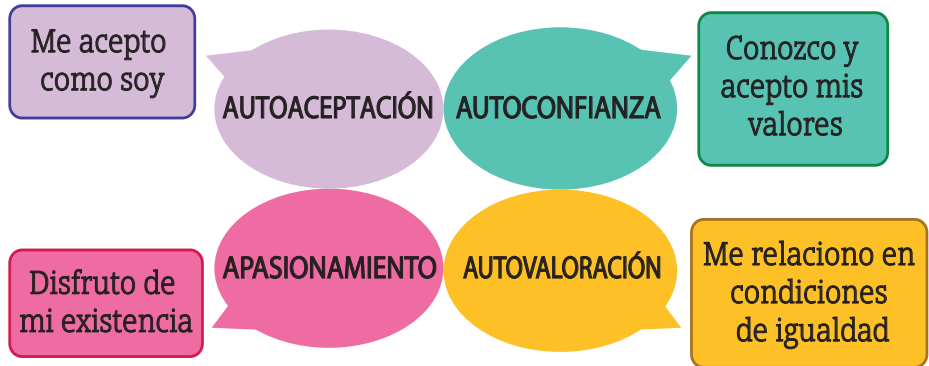
La autoestima es el conjunto de percepciones, valoraciones, apreciaciones y juicios, positivos o negativos, que tiene una persona de sí misma.

Se traduce en la seguridad, confianza, identidad, valor y competencias individuales para afrontar los problemas; y es el motor que impulsa el logro de metas.

La autoestima evoluciona a lo largo de la vida y el autoconcepto se construye desde la niñez, siendo también influenciado por el mundo exterior.

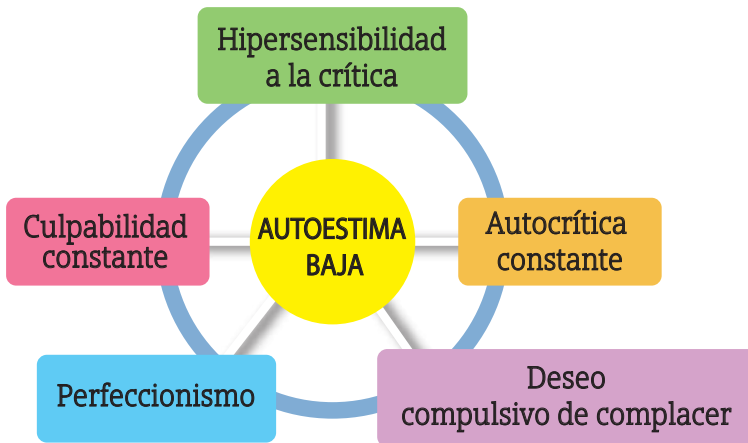
## Autoestima alta

La autoestima alta o positiva implica quererse y respetarse. Presenta las siguientes características en la personalidad:



## Autoestima baja

La persona con autoestima baja tiene problemas de autoaceptación y muestra las siguientes conductas:



**Hipersensibilidad a la crítica:** La persona tolera poco las críticas, se muestra hostil ante quienes le cuestionan y se resiente fácilmente.

**Autocrítica constante:** Se mantiene en un perpetuo estado de insatisfacción, viendo el lado negativo a todo lo que hace o recibe.

**Deseo compulsivo de complacer:** Pone las necesidades de las demás personas por encima de las propias. Es incapaz de decir que no, con tal de recibir aprobación.

**Perfeccionismo:** Se exige hacer las cosas perfectamente, lo cual a menudo es imposible y el fallo representa una catástrofe.

**Culpabilidad constante:** Es incapaz de perdonarse errores y se condena eternamente por ellos.



### **Pasos para mejorar la autoestima:**

- ✓ Evita la comparación, cada quien hace lo que puede.
- ✓ Se realista, respecto a las metas propuestas y acepta tus virtudes y defectos.
- ✓ Toma conciencia de que eres el personaje principal de tu vida.

- ✓ Construye amistades y referentes positivos de vida.
- ✓ Deja los pensamientos negativos sobre ti misma o ti mismo.
- ✓ Plantea metas y objetivos en la vida.
- ✓ Considera los errores como oportunidades de aprendizaje.
- ✓ Acepta las fortalezas y debilidades.
- ✓ Defiende tus principios y valores y no renuncies a lo que buscas.

## Liderazgo

El ejercicio de liderazgo es una habilidad que supone una responsabilidad individual y social.

### ¿Quién es lideresa o líder?

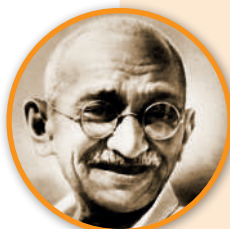
Es la persona capaz de influir, motivar y guiar a otras personas para lograr objetivos y metas comunes en cualquier ámbito de la vida. Cada ser humano es una lideresa o líder potencial si desarrolla las capacidades para ello, pero primero debe liderarse a sí misma o a sí mismo.

El liderazgo es una competencia que debe desarrollar conocimientos, destrezas, actitudes, valores y una personalidad con autoconocimiento y habilidades para contribuir al crecimiento positivo de las personas y su entorno.

En el mundo y la historia se puede nombrar a lideresas y líderes que han trascendido tiempos y fronteras:



**Jesús de Nazaret**, también llamado Cristo, Jesucristo. Figura central del cristianismo y uno de los personajes más influyentes de la historia.



**Mohandas Karamchand Gandhi** (1869-1948). Abogado, político y activista indio, fue uno de los impulsores y fundador del movimiento de la No Violencia, símbolo de las revoluciones pacifistas en todo el mundo. Mediante la resistencia pacífica logró que la India dejara de ser una colonia británica y consiguiera la independencia en 1947.



**María Tecla Artemisia Montessori** (1870-1952). Primera mujer médica y educadora italiana, psiquiatra, filósofa y humanista. Su método educativo (método Montessori) está vigente hoy en día en escuelas de todo el mundo. Revolucionó la educación, poniendo al niño y la niña como protagonistas del proceso educativo.



**Teresa de Calcuta**, también conocida como **Santa Teresa de Calcuta (1910-1997)**. Fue religiosa de origen albanés con nacionalidad indú. Fundó la congregación de las Misioneras de la Caridad en Calcuta (1995). Durante más de 45 años se dedicó a trabajar por los pobres, enfermos, huérfanos y moribundos.



**Nelson Rolihlahla Mandela (1918-2013)**. Abogado, político y activista sudafricano que lideró la lucha contra el “apartheid” y la discriminación racial. Pasó 27 años en la cárcel. Fue el primer presidente de Sudáfrica por sufragio universal (1994-1999).

Mujeres destacadas en sus ámbitos, en la actualidad, a nivel nacional:



**María Cristina Gálvez Talavera**, nacida en el año 2000 en Santa Cruz, Bolivia, es futbolista. Le dicen “la peque”. Participó en campeonatos internacionales, como en Argentina, y fue elegida capitana del equipo nacional.



**Camila Velasco Landeau**, nacida en el año 1992. Ingeniera espacial boliviana que participó en la construcción del explorador Perseverance que llegó a Marte en una misión de la NASA.



**Marina Tabo**, mujer líder del pueblo Cavineño de la Amazonía. Participó en una serie de luchas por la defensa de los derechos de los pueblos y fue presidenta de la Organización de Mujeres Indígenas del Norte Amazónico de Bolivia (OMINAB).

¿Cuáles con las características de una persona líder?

### CARACTERÍSTICAS DE UNA LIDERESA O UN LÍDER



1 Confianza en sí misma o en sí mismo.



2 Autocontrol.



3 Toma de decisiones con sentido de justicia.



4 Cuenta con planes y metas claras.

- 5 Practica la escucha activa y propositiva.
- 6 Es referente para otras personas.
- 7 Es empática o empático.
- 8 Es responsable.
- 9 Posee el principio de cooperación.
- 10 Entusiasta y con espíritu de superación.

### 1.3. Igualdad y equidad de género

#### ¿Qué es género?

El término género fue utilizado por primera vez para explicar un caso de psicología médica. En 1968 Robert Jesse Stoller (profesor estadounidense) realizó un estudio del que obtuvo datos muy interesantes. Al investigar casos de niños y niñas cuyo sexo no estaba bien definido al nacer, se percató de que, si eran criados como niños –siendo biológicamente niñas– se comportaban como hombres y viceversa. De este análisis, Stoller concluyó que la interacción social de adultas y adultos con niñas y niños influye, de manera decisiva, en la construcción de su identidad sexual.

La frase histórica de Simone de Beauvoir “*no se nace mujer, se llega a serlo*” sirve para ilustrar el concepto de género; frase que también puede ser aplicada a los hombres al decir “*no se nace hombre, se llega a serlo*”.

## ¿Cuál es la diferencia entre sexo y género?

### SEXO

- Alude a las diferencias biológicas entre hombre y mujer.
- Se nace con un sexo (mujer u hombre). Un pequeño porcentaje de personas nace sin un sexo claramente definido (intersexualidad).
- Refiere a los órganos sexuales y su relación con la capacidad reproductiva.
- El sexo está inscrito en el certificado de nacimiento y se corresponde con el nombre de mujer u hombre.

### GÉNERO

- Alude a la construcción social, cultural e histórica que asigna roles diferenciados a hombres y mujeres.
- El género se adquiere a través del aprendizaje y la socialización.
- Las construcciones socioculturales que establecen relaciones desiguales y de subordinación, pueden modificarse, ya que han sido aprendidas.

Las personas nacen con cuerpos biológicamente sexuados y la manera de actuar, ser y pensar de una mujer y un hombre son atribuidos en la familia, la escuela, la cultura, la sociedad, etc. Cuando se le dice al niño que no llora y juega sólo con pelotas, y a la niña que es delicada y sólo juega con muñecas, se les está asignando roles de género y actividades que deberán cumplir cuando sean adultas y adultos.

Por lo tanto:

El género es el conjunto de características y comportamientos propios de ser mujer (femenino) y propios de ser hombre (masculino), a partir de la condición sexual biológica.

Los roles de género se modifican de acuerdo a la cultura y tiempo. Y, generalmente, construyen relaciones desiguales, de discriminación y violencia entre mujeres y hombres.

## ¿Qué es “ser hombre” o “ser mujer”?



Fuerte,  
Racional,  
Rudo,  
Activo,  
Dominante,  
Impaciente,  
etc.



Débil,  
Intuitiva,  
Sensible,  
Pasiva,  
Sumisa,  
Paciente,  
etc.

Estas características establecidas para mujeres y hombres son construcciones relacionadas con los **estereotipos de género** que son ideas preconcebidas de lo que se espera de las personas en función a su sexo.

Los estereotipos de género son ideas simplificadas, pero fuertemente asumidas y generalizadas sobre “ser mujer” y “ser hombre”.

Ejemplos que reflejan estereotipos de género:

- Las chicas son chismosas, histéricas, les gusta que les molesten, etc.
- Los chicos son fuertes, no lloran, llevan la iniciativa, son violentos, etc.

Ejemplos típicos de asignación de roles:

- Mujer = ama de casa, madre.
- Hombre = proveedor, jefe de familia.

Entonces,

## ¿Qué es la igualdad y la equidad de género?

Según las Naciones Unidas:

La igualdad de género es un derecho humano fundamental indispensable para conseguir un mundo pacífico, próspero y sostenible.

Es la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de mujeres y hombres, de niñas y niños.

La **igualdad de género** es un principio jurídico universal que está presente en las normas internacionales y nacionales. Establece la igualdad de derechos, oportunidades y responsabilidades de mujeres y hombres, sin sufrir discriminación por su condición de género.

La **equidad de género** es una herramienta para el logro de la igualdad de derechos y considera las necesidades y situaciones específicas de mujeres y hombres.

La igualdad y equidad de género implican:

- Oportunidades para que mujeres y hombres desempeñen diferentes tareas e intereses, sin importar su sexo.

- Posibilidades de acceder a todos los recursos del desarrollo.
- Participación en el ámbito privado y público.
- No discriminar a las personas por su condición de etnia, género, clase social, edad, discapacidad y otros.

## ¿Qué es la desigualdad de género?

Es la discriminación de las personas por su condición de género, es decir, por ser mujer o ser hombre. Generalmente, la desigualdad de género afecta más a las mujeres, exponiéndolas a muchas situaciones de violencia y privación de derechos y oportunidades.

En la realidad aún pasa que:

- Se prioriza que los niños estudien y las niñas, aunque tengan deberes escolares, realicen todas las tareas domésticas. Y si están embarazadas dejen los estudios.
- En muchos países, las mujeres no pueden acceder a títulos de propiedad, ni a beneficios de la producción familiar o social.
- En varias instituciones, públicas y privadas, de la sociedad, las mujeres son relegadas a tareas de subordinación y los hombres a las de gerencia y liderazgo.

## 1.4. Violencia de género

Es aquella violencia que se ejerce de forma física o psicológica contra cualquier persona o grupo de personas sobre la base de su sexo o género, que impacta de manera negativa en su identidad y bienestar social, físico, psicológico o económico.

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU), es una violación a los derechos humanos.

La violencia hacia las mujeres se sustenta en un modelo de sociedad patriarcal que coloca al hombre o lo masculino en una situación de supremacía y a la mujer en un segundo plano, de tutela, subordinación y dominio.

### Tipos de violencia

La Ley No. 348, “Ley integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia” (2013) que rige en el país, establece 17 tipos de violencia, tales como:

**Violencia física:** Cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño, ejercida por quien sea o haya sido su cónyuge o por quien esté o haya estado ligado a ella por análoga relación de afectividad, aún sin convivencia. Asimismo, se consideran actos de violen-

cia física contra la mujer los ejercidos por hombres en su entorno familiar o en su entorno social y/o laboral.

**Violencia psicológica:** Toda conducta, verbal o no verbal, que produzca en la mujer desvalorización o sufrimiento, a través de amenazas, humillaciones o vejaciones, exigencia de obediencia o sumisión, coerción, insultos, aislamiento, culpabilización o limitaciones de su ámbito de libertad, ejercida por quien sea o haya sido su cónyuge o por quien esté o haya estado ligado a ella por análoga relación de afectividad, aún sin convivencia. Asimismo, tendrán la consideración de actos de violencia psicológica contra la mujer los ejercidos por hombres en su entorno familiar o en su entorno social y/o laboral.

**Violencia económica:** La privación intencionada, y no justificada legalmente, de recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer y de sus hijas e hijos o la discriminación en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito de la convivencia de pareja.

**Violencia sexual y abusos sexuales:** Cualquier acto de naturaleza sexual forzada por el agresor o no consentida por la mujer, abarcando la imposición, mediante la fuerza o con intimidación, de relaciones sexuales no consentidas, y el abuso sexual, con independencia de que el agresor guarde o no relación conyugal, de pareja, afectiva o de parentesco con la víctima.

**Violencia feminicida:** Es la acción de extrema violencia que causa la muerte de la mujer por el hecho de ser mujer.

Generalmente, los feminicidios son llevados a cabo por personas cercanas a la mujer, como el esposo, pareja, ex pareja, etc.

Una de las consecuencias de la violencia de género es el **femicidio**, entendido como el asesinato de una mujer por el simple hecho de ser mujer. Se trata de un crimen de odio, que se produce en el marco de la violencia de género.

**Violencia en el ejercicio político y de liderazgo de la mujer:** Contra las mujeres candidatas, electas, designadas con una función político-pública para impedir, acortar o restringir el ejercicio de su cargo. Ejemplo: obligar a una concejala, asambleísta, ministra o dirigente a renunciar amenazándola con hacer daño a su familia o chantajeándola en su vida privada (violencia política).

**Violencia en el Sistema Educativo Plurinacional:** Es todo acto de agresión física, psicológica o sexual cometido contra las mujeres en el sistema educativo regular, alternativo, especial y superior.

## 1.5. Relaciones de noviazgo y mitos del amor romántico

### ¿Qué es el amor romántico?

Es el sentimiento expresivo y placentero de una atracción emocional hacia otra persona. Se trata de un tipo de afecto que, se presume, ha de ser para toda la vida.

La pasión de amantes define el amor romántico, con el mandato de conquista por parte del hombre y la sumisión, frente a esa conquista, por parte de la mujer.

El imaginario cultural nos muestra (a través de canciones, películas, cuentos, etc.) que, si se pierde el amor, se pierde el sentido de la vida, siendo la base del amor tóxico que fomenta el control y los celos en una relación. Es importante poner énfasis en la independencia emocional y la autorrealización de las mujeres.

Ejemplo de **mitos** en relación al **amor romántico**:

**Los celos:** Se asocia el sentimiento de los celos, al verdadero amor hacia una persona. Sin embargo, los celos no son sinónimo de amor.

**La media naranja:** Esta creencia empuja a buscar desesperadamente a otra persona que sea “complementaria” y, en ese afán, se pueden realizar malas elecciones.

**La exclusividad:** Este mito nace del miedo a que la pareja se vaya y, para evitarlo, se le impone una serie de límites que no siempre van con lo que la otra persona quiere.

**El amor todo lo puede:** Justifica la lucha por conservar a toda costa una relación. Pero, el amor no tiene que escalar montañas para que sea auténtico si una de las dos partes no quiere hacerlo.

**Los polos opuestos se atraen:** Las personas que sienten vacíos en su vida quieren llenarlos con las cualidades de otra persona. No obstante, una relación basada en afinidades traerá más beneficios y cada persona deberá ocuparse de sus propios vacíos.



Si quieres obtener más información al respecto visita: [www.actuadetenlaviolencia.org.bo](http://www.actuadetenlaviolencia.org.bo)

## 1.6. Agentes socializadores de la desigualdad de género

La socialización diferenciada de mujeres y hombres se inicia desde el nacimiento. La genética determina el sexo, pero este hecho biológico se verá influenciado por múltiples factores: la situación geográfica, la etnia, el país, el momento histórico, los referentes culturales, la religión, el nivel educativo o el nivel social y económico de la familia que,

también, determinarán los valores asociados al género que se interiorizan mediante se va creciendo.

Nuestra sociedad transmite así, de generación en generación, un modelo de socialización que perpetúa la cultura sexista, transmitida a través de valores, creencias, mitos y **estereotipos de los roles de género**.

La violencia de género se apoya en relaciones interpersonales de dominio y sumisión. Se fortalece en una sociedad que acepta, como normal, el uso de la violencia para resolver los conflictos, la división sexual del trabajo, el desigual reparto de responsabilidades y la definición discriminatoria de tiempos y espacios para mujeres y hombres.

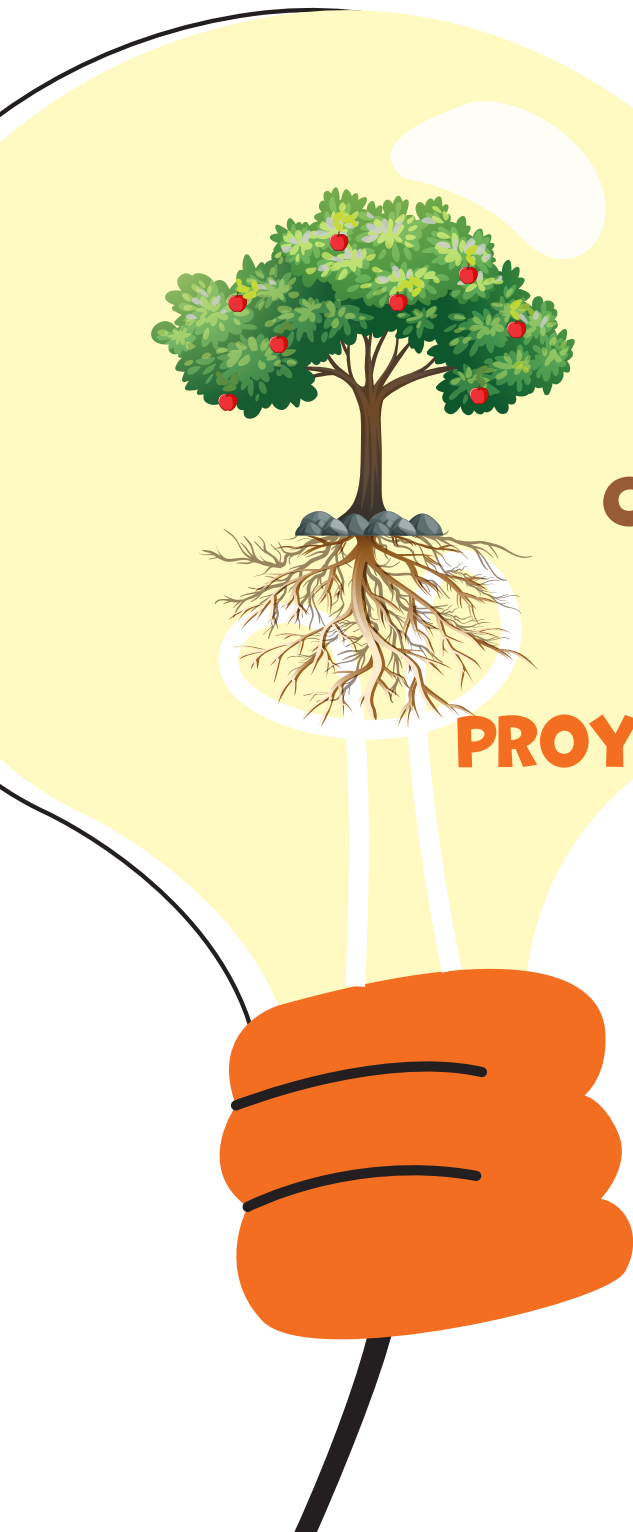
En estas tareas de diferenciación sexual y desigualdad de género participan los siguientes agentes socializadores:



La influencia de estos agentes socializadores incide, desde la infancia, en la construcción de la identidad, las relaciones con las personas y la interacción con el mundo, siempre a través de elementos cotidianos como:

- El lenguaje.
- La ropa.
- Los colores.
- Las actitudes y emociones.
- La comunicación verbal y no verbal.
- Las normas y reglas familiares y, luego, las escolares.
- El refuerzo y el castigo de comportamientos.
- Los modelos parentales.
- Los modelos y actitudes de otras personas.
- Los modelos y relaciones familiares.
- Los juegos y los juguetes.
- La asignación de tareas diferenciadas.
- Los modelos y roles de personajes masculinos y femeninos de cuentos, películas, videojuegos, etc.
- Las canciones que refuerzan ideas, mitos y valores estereotipados.

- Los modelos de femineidad y de masculinidad.
- Los modelos reproductivos y de crianza.
- Los modelos productivos.
- La concepción de lo público y privado.



**CONSTRUCCIÓN**  
**DE MI**  
**PROYECTO DE VIDA**

Parte II

## 2.1. ¿Qué es un proyecto de vida?

El proyecto de vida es un plan trazado por una persona que decide cómo vivir su presente y futuro, de acuerdo a prioridades, valores y expectativas.

Para la construcción del proyecto de vida se debe tomar en cuenta los principios y valores, las fortalezas y debilidades personales y las oportunidades y amenazas del entorno.

La vida es un proceso continuo de crecimiento y desarrollo personal. La construcción del proyecto de vida requiere autoconocimiento, firmeza y disciplina para llevarlo a cabo.

### ¿Qué es un proyecto de vida con equidad de género?

El proyecto de vida de mujeres y hombres, muchas veces, ha sido determinado por la condición de género, por influencia de las pautas culturales y de la sociedad.

El proceso de construcción del proyecto de vida con equidad de género debe desentrañar lo que esconden los roles tradicionales machistas, reproducidos por generaciones; cultivar la toma de decisiones con autonomía y responsabilidad para una vida libre de violencia y respetar las diferencias entre personas y grupos sociales.

Este tipo de proyecto de vida no tiene límites de género. Es decir, no restringe las metas y la realización personal, ya sea de mujeres o de hombres.

## 2.2. ¿Por qué es importante realizar un proyecto de vida?

Porque:

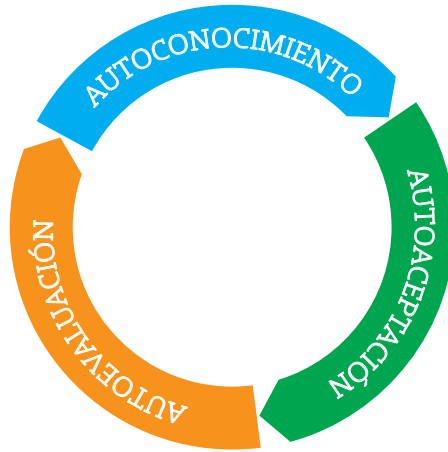
- ✓ Permite “hacerse cargo” y aprovechar todos los recursos, capacidades y motivaciones que tiene la persona.
- ✓ Le da sentido y coherencia a las acciones, emociones y pensamientos de vida.
- ✓ Posibilita soñar y trazar metas para vivir plenamente.

## 2.3. ¿Cuáles son los pasos para construir el proyecto de vida?

Los pasos propuestos, a continuación, son ideas prácticas que pueden ajustarse a las necesidades, expectativas y realización personal.

### Primero: Autoconocimiento

Es el primer paso para diseñar un proyecto de vida. Para ello, se necesita hacer una **autoevaluación** y trabajar en la **autoaceptación**.



## ¿Qué es autoconocimiento?

- Es conocerse a una misma o uno mismo.
- Conocer las necesidades y habilidades.
- Comprender los pensamientos, emociones y sensaciones físicas.
- Entender lo que se hace y por qué.

Daniel Goleman, señala que el autoconocimiento es una aptitud y un componente de la inteligencia emocional. Consiste en conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones.

## ¿Qué es la autoevaluación?

Es el proceso en el cual una persona se evalúa y pondera sus pensamientos, emociones y acciones; es decir, se observa y autoexamina.

## ¿Qué es la autoaceptación?

Es aceptar, querer y aprobarse sin juzgarse. Es un paso importante para la construcción y reconstrucción de la autoestima.

## **Segundo: Diagnóstico personal**

Consiste en obtener información clara y sincera sobre una misma o uno mismo. Para ello, se puede responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son mis fortalezas?
- ¿Cuáles son mis dificultades y debilidades?
- ¿Qué cosas externas facilitan el logro de mis objetivos?
- ¿Qué cosas externas dificultan el cumplimiento de mis objetivos?
- ¿Qué valores tengo?
- ¿Cuáles son mis sueños?
- ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?

- ¿Cómo puedo superar los impedimentos de la realidad para realizar mis sueños?
- ¿Quiénes son las personas que influyen en mi vida?
- ¿Cómo me veo de aquí a 1 año, 3 años, 5 años y 10 años?
- ¿Cómo quiero que me recuerden?

### Tercero: Toma de decisiones

Tomar una decisión implica elegir entre alternativas y optar por una cosa en vez de otra. Es formar un juicio sobre algo que genera duda y adoptar una posición al respecto, desde situaciones muy sencillas y cotidianas hasta las más complejas.

La definición del proyecto de vida permite encaminar dichas decisiones al logro de metas y proyecciones personales, con libertad y responsabilidad; sin consentir la influencia de motivaciones e imposiciones de otras personas que no contribuyan al alcance de los objetivos trazados.

Las elecciones dan forma a los planes. Es fundamental también tomar decisiones sobre la vida sexual para prevenir riesgos de salud y no afectar los proyectos de vida propios y los de otras personas.

Todas y todos pueden y deben decidir con quién y cuándo tener relaciones sexuales y establecer los límites que deben tener las mismas.

## Cuarto: Plan de acción

Para hacer el plan es primordial:

- Formular preguntas sobre las condiciones y recursos que ofrece el medio para realizar los sueños y cómo aprovecharlos.
- Detectar los obstáculos y la forma de superarlos.
- Identificar las características y recursos personales con que se cuenta y la forma de emplearlos.
- Fijar el tiempo que se requiere para cada acción y estar dispuesta o dispuesto a invertir en ello.

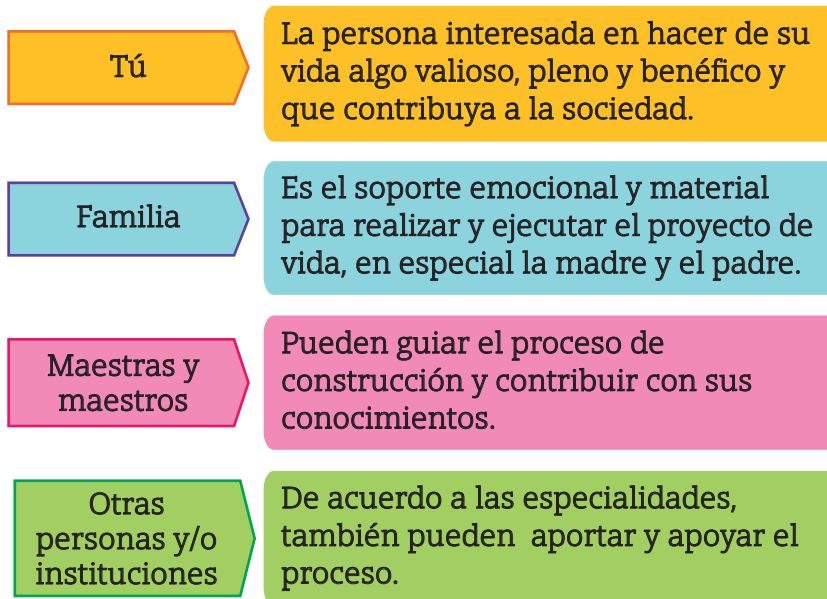
El proyecto de vida se debe reestructurar y readecuar cada vez que sea necesario, cuando se trata de darle dirección a la propia vida, de una forma organizada, coherente y productiva.

### 2.4. ¿Qué cualidades cultivar para ejecutar el proyecto de vida?

- Responsabilidad y puntualidad.
- Disciplina.
- Administración del tiempo.
- Respeto a todas las personas con sus diferencias.
- Solidaridad.

## 2.5. ¿Quiénes participan en la construcción del proyecto de vida?

Si bien, el proyecto de vida es personal, el entorno puede apoyar, positivamente, la construcción y su ejecución.





**TÉCNICAS PARA  
TRABAJAR  
PROYECTOS DE VIDA**

Parte III

## 3.1. Presentación

### Técnica: Lluvia de ideas

#### Objetivo:

Identificar el objetivo de la actividad (taller), fijar las reglas y motivar la participación.

#### Materiales:

- Hojas de papel.
- Lápices.
- Cinta adhesiva.

#### Desarrollo:

- ✓ La facilitadora o facilitador presenta el objetivo de la actividad, tomando en cuenta las ideas de las y los participantes que surjan durante la explicación.
- ✓ Se pide la participación activa y propositiva.
- ✓ Se recogen las reglas y normas, propuestas colectivamente, para registrarlas en un papelógrafo que sea colocado a la vista de todas y todos.

**Tiempo:** 10 minutos.

## 3.2. Rompe hielo

### Técnica: Globos

#### Objetivo:

Crear un ambiente de confianza en el grupo.

#### Materiales:

Globos de colores.

#### Desarrollo:

- ✓ Se entrega, a las y los participantes, un globo que debe contener una frase o una acción escrita en un pequeño papel.
- ✓ Ya que cada participante tiene su globo, lo rompe frente al grupo, lee en voz alta la frase que le tocó y hace lo que dice. Por ejemplo, si a alguien le sale la frase “bailar” o “imitar algún ruido” lo tiene que hacer.
- ✓ La facilitadora o facilitador, para iniciar, puede pedir voluntarias o voluntarios, empezar por el color de globos, etc.

**Tiempo:** 10 minutos.

## Técnica: Línea de ropa

### Objetivo:

Propiciar un ambiente de confianza para favorecer el aprendizaje y el desarrollo de la actividad o taller.

### Materiales:

Ropa.

### Desarrollo:

- ✓ Se forman equipos pequeños, dependiendo del número de integrantes.
- ✓ Se explica que deben formar una línea con sus prendas de vestir en sólo 20 segundos, indicando que es indispensable el trabajo en equipo.
- ✓ El equipo que logre reunir el mayor número de prendas formando la línea más larga, es premiado.

Tiempo: 10 min.

## 3.3. Autoconocimiento

### Técnica: Cambiando el guion de la película

Esta técnica lleva a la autorreflexión y la libertad de imaginar la vida como una o uno quisiera, desde donde se encuentra.

## Objetivos:

- Estimular la reflexión de las y los participantes para que programen su guion de vida en base a distintas alternativas.
- Activar la visualización para generar posibilidades de cambio personal.

## Materiales:

- Salón amplio con sillas para sentarse y trabajar cómodamente.
- Equipo de sonido (música relajante).
- Hojas de colores para que puedan escribir su guion de vida.
- Bolígrafos y colores.

## Desarrollo:

- ✓ La facilitadora o facilitador inicia la actividad con una dinámica de animación.
- ✓ Se solicita a las y los participantes se sienten cómodamente.
- ✓ La facilitadora o facilitador explica el objetivo del ejercicio y solicita que sigan las instrucciones que dará verbalmente:

1. Cierren los ojos, mientras prestan atención a su respiración.
2. Cuenten hasta diez, a la vez que toman todo el aire posible.
3. Retengan el aire, mientras cuentan hasta diez.
4. Exhalen el aire contando hasta diez.
5. Sin inhalar aire, cuenten hasta diez.
6. Repitan el ejercicio anterior cinco veces.
7. Recuerden una situación en la que hubieran deseado actuar de diferente manera en su vida (en la familia, escuela, comunidad, etc.).
8. Recuerden lo que vieron, escucharon y sintieron.
9. Pregúntense: ¿Qué podría haber hecho para que fuera diferente?
10. Visualicen qué hubiera pasado de haber actuado diferente.
11. Pregúntense: ¿Esta alternativa me hace sentir bien?
12. Pueden imaginar otras alternativas y seguir el mismo procedimiento.

13. Escojan la alternativa que crean más adecuada y visualicen acciones que la hagan realidad.
  14. Ahora, ubíquense nuevamente aquí y ahora.
  15. Abran lentamente los ojos.
- ✓ La facilitadora o facilitador solicita que las y los participantes, voluntariamente, compartan sus experiencias.
  - ✓ Finalmente, se deja de tarea que cada participante haga un guion de su vida y lo redacte de manera que se sienta bien con él.

**Tiempo:** 45 minutos.

### **Técnica: Las cartas dinámicas**

Promueve el autoconocimiento, la identidad y toma de conciencia de aspectos clave que influyen en la vida personal.

#### **Objetivo:**

Identificar las características generales y particulares que las y los hacen ser quienes son y los aspectos clave que influyen en la vida personal (estudio, relaciones personales, etc.).

#### **Materiales:**

- Equipo de sonido.
- Hojas de papel.
- Lápices y bolígrafos.

## Desarrollo:

- ✓ Previamente, se realiza una dinámica de relajación con música de fondo.
- ✓ Luego, la facilitadora o facilitador entrega a cada participante un bolígrafo y una hoja en la que deben escribir una carta dirigida a alguien de confianza. En ella se presentan (nombre, lugar de nacimiento, edad, unidad educativa, año de escolaridad y familia de procedencia), describen sus habilidades y capacidades para relacionarse con las y los demás y detallan qué quieren hacer en la vida.
- ✓ Una vez concluida la carta, la facilitadora o facilitador habla de la importancia del autoconocimiento para planificar el proyecto de vida.

**Tiempo:** 25 minutos.

### 3.4. Diagnóstico personal (autoevaluación)

#### Técnica: El árbol de la vida

Permite profundizar el autoconocimiento y reconocer las habilidades, destrezas y sueños. Se examina la autoimagen, por medio del dibujo de un árbol y se motiva la elaboración de metas claras en el proyecto de vida.

#### Objetivo:

Describir la situación de vida en el presente y proyectar o soñar el futuro.

## Materiales:

- Salón amplio para trabajar cómodamente.
- Equipo de sonido (música relajante).
- Papelógrafos.
- Marcadores, lápiz, bolígrafos y colores.
- Cinta adhesiva.

## Desarrollo:

- ✓ La facilitadora o facilitador pide a las y los participantes dibujen en el papelógrafo un árbol con sus raíces, tallo, ramas, hojas, flores, frutos, pájaros e insectos que perjudican su normal crecimiento. Es importante dejar el tiempo necesario para que las personas piensen profundamente en cada parte del árbol. Una vez acabado el dibujo, se pide que en él escriban los siguientes aspectos:
  - En las **raíces**: ¿Cuál es mi origen? Escriben los valores positivos, principios personales y el apoyo de la familia, amistades, profesoras, profesores, etc.
  - En el **tallo o tronco**: ¿Qué me sostiene en la vida? Escriben las fortalezas y debilidades.
  - En las **ramas**: ¿Qué metas tengo y a qué aspiro? Se escribe qué se quiere conseguir en la vida a corto, mediano y largo plazo. Se reflexiona sobre los propósitos de vida y cómo avanzar hacia ellos.
  - En las **flores**: ¿Qué cosas bonitas tengo para dar?

- En los **pájaros**: ¿Qué personas importantes hay en mi vida?
  - En los **frutos**: ¿Cuáles fueron mis logros?
  - En los **parásito o insectos**: ¿De qué cosas debo desprenderme?
- ✓ Los trabajos se pegan en las paredes del salón para que se puedan observar y reflexionar sobre los aspectos plasmados en ellos.

**Tiempo:** 30 a 45 minutos.

### 3.5. Toma de decisiones

#### Técnica: Mis propias decisiones

La toma de decisiones en la adolescencia es un aprendizaje fundamental porque permite trazar el camino de vida. Es una oportunidad para aprender, asumir responsabilidades y retos y las consecuencias de éstos.

#### Objetivo:

Analizar los factores que influyen en la toma de decisiones y la importancia de éstas.

#### Materiales:

- Salón amplio para trabajar cómodamente.
- Tarjetas con historia de vida.

- Equipo de sonido (música relajante).
- Papelógrafos, hojas y tarjetas de colores.
- Marcadores, lápices, bolígrafos y colores.
- Cinta adhesiva.

## Desarrollo:

- ✓ La facilitadora o facilitador forma equipos de cinco participantes.
- ✓ A cada grupo se le entrega una tarjeta que contiene una historia de vida, sobre la cual se muestran diversas opciones. Sugerimos recurrir al texto *“Quiero ser como ella: 70 historias de bolivianas fantásticas”*: [www.actuadetenlaviolencia.org.bo/index.php/publicacion/7](http://www.actuadetenlaviolencia.org.bo/index.php/publicacion/7)
- ✓ Los equipos leen las tarjetas, reflexionan y generan una sana discusión.
- ✓ Cada integrante del grupo debe expresar qué decisión tomaría y por qué.
- ✓ Posteriormente, se pide a una o un representante de cada grupo comparta las conclusiones.
- ✓ Finalmente, la facilitadora o facilitador entrega a cada participante, hojas de papel con las siguientes preguntas: A partir de la situación en que me encuentre ¿qué quiero lograr en la vida?, ¿para qué quiero lograrlo?, ¿en cuánto tiempo puedo realizarlo?, ¿cómo lograré esas metas? y ¿quiénes serían mi apoyo?

- ✓ Con las respuestas, se dejará que cada participante empiece la construcción de su proyecto de vida.

Antes de concluir la actividad, la facilitadora o facilitador invita a las y los participantes a formar un círculo en el centro de la sala y habla sobre la simbología del círculo:

- La mano derecha simboliza la capacidad de ayudar.
- La mano izquierda, recibiendo la derecha de otra persona, simboliza la necesidad de intercambio.
- Al mismo tiempo que ayudamos, necesitamos recibir ayuda.
- Ninguna/ninguno es tan fuerte para sólo ayudar o tan débil para sólo recibir ayuda.
- El círculo forma parte de los rituales y costumbres de colectivos antepasados. Se creía que a través de la energía emanada entre las personas, los malos espíritus eran alejados y los buenos permanecían.
- En el círculo estamos en el mismo plano, podemos mirar a quienes están cerca y más distantes.
- Al entrar en el círculo, se confía en las compañeras y compañeros sin disputar el liderazgo.
- La energía está en equilibrio entre dar y recibir.
- No hay primero ni último. Estamos en condición de igualdad.

Finalmente, la facilitadora o facilitador solicita a cada participante verbalice un sentimiento que valore el día vivenciado.

Se cierra el momento con las siguientes palabras: Nos separaremos, pero sin perder de vista nuestra fuerza y nuestra unión.

### 3.6. Habilidades emocionales y sociales

#### Técnica: Autorretrato

##### Objetivo:

Autoidentificar las características personales de las y los participantes, ésas que las y los hacen quienes son.

##### Materiales:

- Hojas de papel.
- Lápices.

##### Desarrollo:

- ✓ La facilitadora o facilitador entrega a cada participante una hoja en la que deben “dibujar” su propio retrato, pero éste no debe representar aspectos físicos, sino aspectos internos como el estado de ánimo, sentimientos, actitudes y pensamientos.
- ✓ Los retratos entregados a la facilitadora o facilitador no deben tener nombre.

- ✓ La facilitadora o facilitador entregará los retratos a las y los participantes, al azar, sin que nadie quede con su mismo retrato.
- ✓ Las y los participantes forman un círculo y cada una/uno explica lo que entiende del retrato que le tocó para después adivinar de quién es el mismo.

**Tiempo:** 30 minutos.

## **Técnica: Aceptando nuestras debilidades**

### **Objetivo:**

Analizar la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones personales, sin desvalorizarse por ellas.

### **Materiales:**

- Hojas de papel.
- Lápices.
- Cinta adhesiva.

### **Desarrollo:**

- ✓ La facilitadora o facilitador entrega dos hojas de papel a cada participante y en ellas dibujan sus manos.
- ✓ En la mano derecha escriben sus limitaciones, ya sea en la palma o en los dedos.
- ✓ En la mano izquierda escriben sus habilidades, fortalezas o potencialidades.

- ✓ Las hojas se pegan en las paredes del salón para que compañeras y compañeros las puedan leer.
- ✓ Posteriormente, la facilitadora o facilitador hablará sobre la importancia de la autoaceptación y recogerá opiniones al respecto.

**Tiempo:** 15 minutos.

### 3.7. Identidad de género

#### Objetivos:

- Analizar las identidades de género adquiridas, la reproducción de roles y sus repercusiones en la vida cotidiana.
- Reflexionar sobre la posibilidad de revertir las identidades y los roles de género mediante la acción individual y colectiva.

#### Materiales:

- Tarjetas de colores.
- Papelógrafos.
- Marcadores y bolígrafos.

#### Desarrollo:

- ✓ Se forman grupos de 3 y 4 personas y se distribuye una tarjeta a cada persona.

- ✓ Se explica que cada quien representará a un miembro de la familia.
- ✓ Se propone distintos modelos de familia:
  - Familia 1: padre, madre, hija, hijo.
  - Familia 2: madre, padrastro, hija, hijo.
  - Familia 3: abuela, abuelo, nieta, nieto.
  - Familia 4: madre, abuelo, hija, hijo.
  - Familia 5: padre, hijo, hija, tía.
  - Familia 6: padre, madre, tío, hija.
- ✓ Se asigna a cada persona un rol (según su sexo) y se le indica que escriba, en su tarjeta, 4 tareas que correspondan a la vida cotidiana (trabajar, cocinar, lavar). Para ello tendrán 15 minutos.
- ✓ Luego, se colocan las tarjetas en el pecho y en plenaria se presentan (pueden asignarse nombres para que sea más divertido). Dramatización en 5 minutos.

Preguntas generadoras:

- ¿Qué les ha parecido su familia?
- ¿Qué diferencia han observado en los roles asociados a mujeres y hombres?
- ✓ La facilitadora o facilitador cierra la actividad realizando una reflexión de las tareas, identidades, roles y su asignación a mujeres y hombres.

**Tiempo:** 1 hora.

## 3.8. Liderazgo

### Técnica: El lazarillo

#### Objetivo:

Demostrar que el grupo funciona mejor con un liderazgo definido.

#### Materiales:

- Espacio físico amplio.
- 3 mesas.
- 5 vendas para cubrir los ojos.
- Jarras y vasos con agua.

#### Desarrollo:

- ✓ Se crean dos grupos de cinco personas.
- ✓ En un grupo, cuatro personas llevan los ojos tapados y una no porque es la lideresa o el líder. En el otro grupo, sólo a una persona se le tapa los ojos y a las otras cuatro no porque son líderes o lideresas.
- ✓ En un extremo, se colocan dos mesas cada una con una jarra vacía y, en el otro extremo, una mesa con vasos de agua.
- ✓ Las personas líderes (en función del grupo) deben guiar a los demás de un extremo a otro para, con el agua de los vasos, llenar sus jarras correspondientes. Se verá quiénes pueden llenar más en un tiempo determinado.

- ✓ Al final, la facilitadora o facilitador realizará una reflexión, en la que todas y todos puedan expresar su opinión sobre las formas de trabajo en equipo y la importancia del liderazgo.

**Tiempo:** 20 minutos, aproximadamente.

## **Técnica: Se busca liderazgos**

### **Objetivo:**

Potenciar las habilidades de liderazgo de manera positiva.

### **Materiales:**

Espacio amplio en la que se puede trabajar por grupos.

### **Desarrollo:**

- ✓ La facilitadora o facilitador distribuye a las y los participantes en dos grupos. Cada integrante, en cada grupo, tendrá que realizar una tarea que le marque la facilitadora o facilitador.
- ✓ En los grupos, el rol de liderazgo va rotando, de manera que todas y todos ejerzan el cargo en algún momento.
- ✓ Cuando hayan finalizado las rondas, será el grupo el que elija a la lideresa o líder.
- ✓ La facilitadora o facilitador realiza una ronda de opiniones en la que las y los participantes expresen por qué eligieron a una compañera o compañero en concreto para el liderazgo.

# BIBLIOGRAFÍA

- Adriázola, C. y otras (2019) *Quiero ser como ella: 70 historias de bolivianas fantásticas*. La Paz, Bolivia: Ministerio de Comunicación del Estado Plurinacional de Bolivia - ACTÚA DETÉN LA VIOLENCIA.
- Aguilar, E. (2007) *Habilidades para la vida. Inteligencia emocional, valores y actividades aplicadas a la comunidad*. México D.F.: Árbol Editorial.
- Anello, E. y Hernández, J. (1996) *Liderazgo Moral*. La Paz, Bolivia: Universidad NUR – Instituto Superior de Educación Rural (ISER).
- Arias, E.; Hincapié, D. y Paredes, D. (2020) *Educar para la vida. El desarrollo de las habilidades socioemocionales y el rol de los docentes*. (s/l): Banco Interamericano de Desarrollo.
- Asamblea Plurinacional de Bolivia (2009) *Constitución Política del Estado*. La Paz, Bolivia: Gaceta Oficial de Bolivia.
- Asamblea Plurinacional de Bolivia (2013) *Ley No. 348, Integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia*. La Paz, Bolivia: Gaceta Oficial de Bolivia.
- Bayas, B. y Plágaro, A. (2013) *Guía para el enfoque de género en intervenciones socioeducativas*. La Paz, Bolivia: CEBIAE.

Bonet, J. (1994) *Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima*. Santander, España: Sal Terrae.

Calle, J. (2019) *Manual de liderazgo*. La Paz, Bolivia: Campaña Boliviana por el Derecho a la Educación.

Goleman, D. (2018) *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. España: Editorial B de Bolsillo.

Gutierrez, A. (s/d) *Habilidades para la vida. Manual de Conceptos Básicos para Facilitadores y Educadores*. (s/l): Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas.

Martínez, V. (2014) *Habilidades para la vida: Una propuesta de formación humana*. Recuperado en: [file:///C:/Users/PROY.%20BOL-14-19\\_2/Downloads/1488-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3188-1-10-20150625%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/PROY.%20BOL-14-19_2/Downloads/1488-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3188-1-10-20150625%20(2).pdf)

Moran, J. (s/f) *Desafíos en la implementación del Proyecto de Vida en la Educación Básica y Superior*. Recuperado en: [http://www2.eca.usp.br/moran/wp-content/uploads/2019/07/proyecto\\_vida.pdf](http://www2.eca.usp.br/moran/wp-content/uploads/2019/07/proyecto_vida.pdf)

Tierno, B. (1992) *Los Valores Humanos*. Madrid, España: Taller de Editores.

Taborga, C. y Rodríguez, L. (1999) *Enfoque de género. Manual de capacitación*. La Paz, Bolivia: Ministerio de Desarrollo Sostenible y Planificación - Viceministerio de Asuntos de Género, Generacionales y Familia - Dirección General de Asuntos de Género.



Fundación  
Machaqa  
Amawta

La Paz: Av. Arce N° 2433,  
Edificio Torre de Las Américas - Of. 21  
Teléfonos: (591-2) 2141235 - 2442787  
Fax: (591-2) 2440789  
Correo electrónico: [amawta@fmachaqa.org](mailto:amawta@fmachaqa.org)  
Página web: [www.fmachaqa.org](http://www.fmachaqa.org)

Riberalta: Zona Barrio San José  
Av. Gabriel René Moreno entre  
Av. Manuel Oliva y Av. Tomás Danney

Con el apoyo de:



**OXFAM**



**HEMPEL**  
FOUNDATION

