

SESIÓN

11

Podemos ser  
gestoras de  
cambio

# HOJA INFORMATIVA

## Gestión del cambio

La gestión del cambio se refiere a un proceso de mejora, es decir, comprendemos que existe la necesidad de cambiar algo para mejorarlo. Por ejemplo, una escuela donde no se recibe educación integral en sexualidad, un hospital sin kit de emergencia para casos de violación sexual, las niñas no van a la escuela porque "igual" van a casarse, las mujeres no usan métodos anticonceptivos porque "Dios" así lo quiere, yo no me pongo el DIU porque mi pareja no me deja.

Los cambios podemos gestionarlos sobre personas, grupos, procesos, productos, servicios y otros más. Los cambios también podemos gestionarlos en nuestras propias vidas.

Lo primero que se necesita para gestionar un cambio es conocer el problema. Y, lo segundo, diseñar el cambio para tener una situación mejorada.

Para diseñar el cambio se debe establecer:

- ¿Qué se necesita cambiar? (problema)
- ¿Por qué se necesita cambiar? (consecuencias del problema)
- ¿Para qué se necesita cambiar? (la mejora que vamos a lograr)
- ¿Dónde se requiere el cambio? (lugar donde ocurre el problema)
- ¿Cómo? (pasos para lograr el cambio)
- ¿Con qué? (lo que necesitamos para lograr el cambio)
- ¿Quién o quiénes? (las personas que ejecutan el cambio)
- ¿Cuándo? (tiempo que llevará realizar el cambio)
- ¿Cuánto? (recursos que se necesitan para el cambio)

Para gestionar un cambio se necesita contar con:

- **Información sobre el problema.** Es decir, además de identificarlo necesitamos conocerlo. Por ejemplo, que lo origina, que ocasiona, quiénes y cómo se ven afectadas.
- **Información sobre el cambio.** Es decir, no solo se trata de decir que queremos un cambio, sino diseñar el cambio.
- **Diálogo para el cambio.** Una cuestión es informar y otra convencer a otras personas para que trabajen en el cambio.
- **Metas alcanzables.** No hay nada más desilusionante que no ver resultados. Por eso, debemos elegir aquel problema que sea más práctica o fácil de cambiar. Aun cuando no beneficie a un gran número de mujeres, beneficiará a algunas mujeres. Pero su éxito, hará que, en una próxima gestión del cambio, haya más adeptas porque habremos ganado credibilidad y confianza.

Para gestionar un cambio se requieren gestoras del cambio, pues sin estas personas no habría cambios. Las gestoras del cambio son personas líderes que se responsabilizan del proceso de mejora. Estas gestoras se caracterizan por:

- **Tener claridad de la mejora.** Tiene clara la meta y las barreras que deben librarse. Sabe hacia donde ir y emprende el camino.
- **Dominar el problema.** Tiene la información, la entiende y la puede

comunicar con claridad y con pocas palabras.

- **Confiar en sí misma.** Tiene una autoestima positiva, por tanto, enfrenta el éxito con serenidad y las barreras con inteligencia.
- **Ser entusiasta.** Tiene ilusión y ánimo inquebrantable. Se entrega a su trabajo.
- **Administrar con autonomía.** Toma sus propias decisiones basándose en información confiable, administra el cambio con autoridad moral y ética.
- **Ser cumplida.** Tiene el control del proceso de cambio y ejecuta según lo planificado.
- **Ser proactiva.** Tiene la capacidad de prever barreras y/o de resolverlas adecuada y rápidamente. No pierde el tiempo, soluciona de manera responsable.

En la gestión del cambio debe preverse dos situaciones: una, que las personas estén de acuerdo con el cambio y lo apoyen; y, dos, las personas no están de acuerdo con el cambio y lo bloquean. Las personas detractoras pueden surgir por las siguientes razones:

- Perderán algo, como poder o dinero.
- No comprenden el cambio, no están entendiendo la mejora.
- Están contaminadas, creencias, tabús y juicios influenciados y equivocados.
- No comparten el cambio, porque algo no les parece, argumentan una razón.
- Son anti cambio, porque ningún cambio les parece.

# FACILITACIÓN



## RESUMEN

En esta sesión, las mujeres exploran los problemas para ejercer los derechos sexuales y reproductivos a nivel personal y comunitario, buscando diseñar el cambio.



## APRENDIZAJES

- Se reconocen los problemas personales sobre sexualidad.
  - Se identifican los problemas de las mujeres sobre sexualidad, en la comunidad.
  - Se asume la gestión del cambio a nivel personal y comunitario.
- Revise la sesión completa, comprenda su método.
  - Estudie la hoja informativa y asegúrese de entender este derecho.
  - Infórmese acerca de las mujeres participantes: capacidades de liderazgo, puestos de autoridad local o comunitaria, participación en grupos comunitarios, asociaciones u organizaciones, habilidades para planificación y ejecución de cambios.
  - Prepare con tiempo y dedicación sus materiales.
  - Repase y practique las dinámicas de cada actividad.
  - Céntrese en el tema de la sesión y no abarque otros, evite la confusión.
  - Verifique que todas las mujeres sean escuchadas por su grupo y en plenaria.
  - Cuide que nadie acapare las intervenciones, ni siquiera usted.
  - Aclare dudas de manera clara, breve y concisa. Sea puntual no se extienda.
  - Disponga de juegos y dinámicas para la concentración.
  - Revise y resuma los problemas comunitarios, las barreras y las soluciones propuestas por las mujeres en las sesiones anteriores –cuando se hubieran trabajado–.
  - Haga un resumen de Módulo derechos sexuales y reproductivos para el cierre de sesiones. Debe ser corto, claro, entendible y conciso.

# ACTIVIDAD

01

## Planeamos una sexualidad plena y satisfactoria



**2 HORAS  
15 MINUTOS**



### MATERIALES

- Hoja de trabajo Plan de vida para una sexualidad plena y satisfactoria. Una por mujer.
- Lapiceros
- Papelógrafo Derechos.  
Son nueve, uno por cada derecho sexual y reproductivo. En cada papelógrafo anote los temas, identificados en la sesión anterior, según el derecho al que corresponden. Escriba con letra clara y de molde.
- Papelógrafo
- Marcadores gruesos
- Cinta adhesiva

## Hoja de trabajo *Plan de vida para una sexualidad plena y satisfactoria*

Haga su propio plan de trabajo, antes de trabajar con el grupo.

**Plan de vida para una sexualidad plena y satisfactoria**

**Primera parte de mi plan**

¿Cuál es mi nombre? \_\_\_\_\_

¿Cuál es mi edad? \_\_\_\_\_

¿Dónde vivo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Quiénes viven conmigo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son mis actividades cotidianas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué es lo que más me gusta de mi persona? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cambiaría algo de mi persona? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son algunos de mis logros? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuido mi salud sexual y reproductiva?    Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_



¿Las personas que viven conmigo respetan mi sexualidad?    Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Quiénes sí? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Quiénes no? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Y otras cercanas a mí?    Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Quiénes sí? \_\_\_\_\_

¿Quiénes no? \_\_\_\_\_

¿Qué problemas tengo afectan o dañan mi vida sexual y reproductiva?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Quisiera cambiar esto?    Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿Cuáles problemas quiero cambiar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles quiero cambiar primero? Quizá elegir unos 2 o 3.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Segunda parte de mi plan

Mi primer problema a cambiar es: \_\_\_\_\_

¿Cómo daña mi vida sexual y reproductiva este problema? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuál es el cambio que quiero? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué pasos daré para lograr el cambio? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Quién o quiénes pueden ayudarme en este cambio? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo necesito para hacer el cambio? \_\_\_\_\_

¿Qué barreras o peligros puedo enfrentar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo los puedo solucionar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo mejorará mi vida sexual y reproductiva al lograr este cambio? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Si hubiera otro  
problema a cambiar**

Mi segundo problema a cambiar es: \_\_\_\_\_

¿Cómo daña mi vida sexual y reproductiva este problema? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuál es el cambio que quiero? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué pasos daré para lograr el cambio? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Quién o quiénes pueden ayudarme en este cambio? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo necesito para hacer el cambio? \_\_\_\_\_

¿Qué barreras o peligros puedo enfrentar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

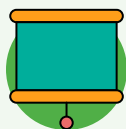
¿Cómo los puedo solucionar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo mejorará mi vida sexual y reproductiva al lograr este cambio? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ruta

### 1. Hoja de trabajo *Plan de vida para una sexualidad plena y satisfactoria*. 1 hora.

Presente cada papelógrafo Derecho para que las mujeres tengan a la vista los temas que abarca cada uno. Comente que estos derechos son los que nos ayudan a tener una sexualidad plena y satisfactoria, y que ahora que los conocemos podemos revisar nuestras propias vidas para identificar si alguno de estos derecho no lo estamos ejerciendo, cómo está afectando nuestra vida sexual y reproductiva y si queremos cambiar esa situación.

Para lograrlo, oriente a las mujeres en la realización del *Plan de vida para una sexualidad plena y satisfactoria*. Use la hoja de trabajo para las mujeres que pueden leer y escribir, para las que no pueden hacerlo, el ejercicio es oral:

- ¿Cuál es mi nombre?
- ¿Cuál es mi edad?
- ¿Dónde vivo?
- ¿Quiénes viven conmigo?
- ¿Cuáles son mis actividades cotidianas?
- ¿Qué es lo que más me gusta de mi persona?
- ¿Cambiaría algo de mi persona?
- ¿Cuáles son algunos de mis logros?
- ¿Cuido mi salud sexual y reproductiva?
- ¿Las demás personas que viven conmigo respetan mi sexualidad?
- ¿Y otras cercanas a mí?
- ¿Quiénes sí?
- ¿Quiénes no?
- ¿Qué problemas tengo afectan o dañan mi vida sexual y reproductiva?
- ¿Quisiera cambiar esto?
- ¿Cuáles problemas quiero cambiar?
- ¿Cuáles quiero cambiar primero? Quizá elegir unos 2 o 3.

Una vez, las mujeres tengan su listado de las necesidades y problemas en orden de prioridad –numeradas, siendo 1 la que quieren cambiar primero–, pida que respondan para cada necesidad o problema lo siguiente:

- ¿Cómo daña mi vida sexual y reproductiva este problema?
- ¿Cuál es el cambio que quiero?
- ¿Qué pasos daré para lograr el cambio?
- ¿Quién o quiénes pueden ayudarme en este cambio?
- ¿Cuánto tiempo necesito para hacer el cambio?
- ¿Qué barreras o peligros puedo enfrentar?
- ¿Cómo los puedo solucionar?
- ¿Cómo mejorará mi vida sexual y reproductiva al lograr este cambio?

### 2. Reflexión. 45 minutos

Al concluir el *Plan de vida para una sexualidad plena y satisfactoria* pregunte:

- ¿Hay algunas que deseen compartir algún aspecto de su plan?
- ¿Cómo se sienten con el resultado de este plan que elaboraron?
- ¿Cuál es el cambio que más les entusiasma realizar?
- ¿Cuál es el que más les preocupa?
- ¿Qué descubrieron en sí mismas que las hace fuertes para realizar el cambio?
- ¿Cómo podemos ayudarnos entre nosotras para lograr estos cambios?
- ¿Qué mejorará en sí mismas, estos cambios?
- ¿Cuáles derechos sexuales y reproductivos ejerceremos?

### 3. Explicación. 30 minutos

A partir del proceso de cambio que planteen las mujeres explique la *Gestión del cambio*. Haga énfasis que los cambios pueden gestionarse a nivel personal y en otros ámbitos como el de nuestra familia, para lo cual pueden usar la misma hoja de trabajo. Use la hoja informativa.

# ACTIVIDAD

02

## Gestionamos el cambio para las mujeres de nuestra comunidad



**2 HORAS  
30 MINUTOS**



### MATERIALES

- Hoja de trabajo Gestión del cambio
- Lapiceros
- Papelógrafo Derechos. Los mismos de la actividad anterior.
- Papelógrafo Problemas, barreras y soluciones.

Son nueve, uno por cada derecho sexual y reproductivo. En cada papelógrafo anote los problemas comunitarios, barreras y soluciones –si se trabajaron–, identificados en las sesiones anteriores. Escriba con letra clara y de molde.

- Tarjetas del juego ¿Qué derecho es? utilizado en la Sesión 1.
- Hojas de papel y lapiceros
- Papelógrafo
- Marcadores gruesos
- Cinta adhesiva

## Hoja de trabajo *Gestión del cambio*

Se utiliza una hoja de trabajo por problema a cambiar.



# Gestión del cambio

Una hoja por problema a cambiar

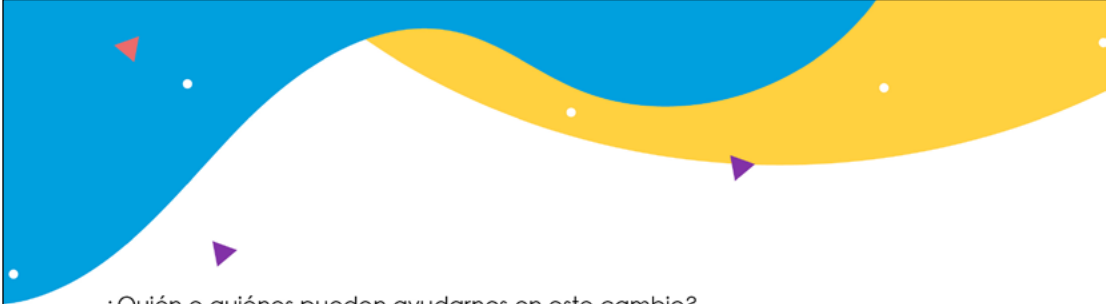
Problema a cambiar: \_\_\_\_\_

¿Cómo daña la vida sexual y reproductiva de las mujeres este problema?

¿Cuál es el cambio que queremos lograr? \_\_\_\_\_

¿Dónde se requiere hacer el cambio? \_\_\_\_\_

¿Qué pasos daremos para lograr el cambio? \_\_\_\_\_



¿Quién o quiénes pueden ayudarnos en este cambio? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué recursos necesitamos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo necesitamos para hacer el cambio? \_\_\_\_\_

¿Cuándo podemos iniciar el proceso de cambio? \_\_\_\_\_

¿Qué barreras o peligros vamos a enfrentar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo los podemos solucionar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo mejorará la vida sexual y reproductiva de las mujeres de nuestra comunidad, barrio o vecindad, al lograr este cambio?

\_\_\_\_\_

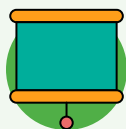
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Serie de tarjetas ¿Qué derecho es?







## ruta

### 1. Hoja de trabajo *Gestión del cambio*. 1 hora y 30 minutos.

Mantenga cada papelógrafo *Derecho* a la vista de las mujeres. También coloque cada papelógrafo de *Problemas, barreras y soluciones* por derecho, para ayudar a las mujeres a recordar el trabajo realizado en las sesiones anteriores.

Comente que ahora que hicimos el *Plan de vida para una sexualidad plena y satisfactoria*, vamos a identificar aquellos cambios que puedan contribuir a que más mujeres, en nuestra comunidad, barrio o vecindad, ejerzan sus derechos sexuales y reproductivos.

Para lograrlo, oriente a las mujeres en la realización de la *Gestión del cambio*.

¿Qué problemas tenemos en nuestra comunidad que limitan el ejercicio de nuestros derechos sexuales y reproductivos?

¿Cuáles de estos problemas podríamos solucionar?

¿Cuáles de estos quisiéramos cambiar primero porque son más fáciles de cambiar o está en nuestras manos hacerlo? Se elige 1, o 2 máximo.

Una vez, el grupo tenga el problema identificado se procede a diseñar el cambio:

¿Cómo daña la vida sexual y reproductiva de las mujeres este problema?

¿Cuál es el cambio que queremos lograr?

¿Dónde se requiere hacer el cambio?

¿Qué pasos daremos para lograr el cambio?

¿Quién o quiénes pueden ayudarnos en este cambio?

¿Qué recursos necesitamos?

¿Cuánto tiempo necesitamos para hacer el cambio?

¿Cuándo podemos iniciar el proceso de cambio?

¿Qué barreras o peligros vamos a enfrentar?

¿Cómo los podemos solucionar?

¿Cómo mejorará la vida sexual y reproductiva de las mujeres de nuestra comunidad, barrio o vecindad, al lograr este cambio?

Después de concluido el diseño del cambio, cada grupo presenta un resumen del mismo para recibir la retroalimentación del resto de mujeres y la suya.

### 2. Reflexión. 35 minutos

En plenaria, pregunte:

¿Cómo se sienten con el resultado de este diseño del cambio que elaboraron?

¿Qué fue lo que más llamó su atención en el trabajo realizado?

¿Qué les genera preocupación?

¿Qué descubrieron como grupo que las hace más fuertes para desarrollar esta mejora en su comunidad?

¿Cómo podemos ayudarnos entre nosotras para lograr el cambio?

¿Qué mejorará en las mujeres de su comunidad al hacer este cambio?

¿Cuáles derechos sexuales y reproductivos podrán ejercer?

### 3. Explicación. 15 minutos

A partir de lo trabajado durante esta sesión haga un resumen del *Módulo de derechos sexuales y reproductivos*. Use las tarjetas del juego ¿Qué derecho es?

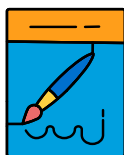
#### 4. Retroalimentación. 10 minutos

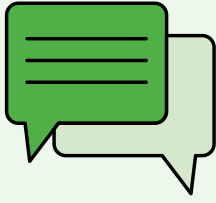
Para finalizar el módulo, escuche la opinión de las mujeres:

¿Qué fue lo que más llamó su atención durante estas 11 sesiones?

¿Qué fue lo más importante que descubrieron en este tiempo?

Felicite a las mujeres por su trabajo, agradezca el tiempo invertido y despídase cortésmente.





-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



-----



-----



-----



-----



-----



**colofón**

**pendiente datos  
créditos para  
colocarlos**





CON EL APOYO DE:



El ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos inicia con su conocimiento. Al conocerlos y entenderlos podemos vivirlos, en algunos casos, con más facilidad que en otros. Pero, el hecho de conocerlos y entenderlos, abre la puerta del cambio en la vida de las personas, en especial de nosotras las mujeres.