



# Wñay Wayna



Revista del Centro Cultural Juvenil "Acción Andina"

No. 4

Año 4

Achacachi - Bolivia

Precio Bs. 2



## Proyecto de Formación de Jóvenes Líderes Comunitarios con Incidencia Política



SAIH | El Fondo de Asistencia Internacional de los Estudiantes y Académicos Noruegos





Esta publicación es realizada dentro del **Proyecto de Formación de Jóvenes Líderes Comunitarios con Incidencia Política**, que se lleva a cabo con el financiamiento del **Fondo de Asistencia Internacional de los Estudiantes y Académicos Noruegos (SAIH)**.

El ITEI está presente en Achacachi desde el 2006 con el Proyecto de Jóvenes Líderes Comunitarios Aymaras realizado con el apoyo de la Cooperación Técnica Sueca (UBV). Actualmente está en ejecución el **Proyecto de Formación de Jóvenes Líderes Comunitarios con Incidencia Política (2009-2012) financiado por SAIH** que abarca Achacachi y las comunidades de Santiago de Huata, Ajllata, Samancha, Mocomoco, Lipe, Sancajahaira, Chijipina además del centro minero de Huanuni.

Las actividades realizadas dentro del proyecto: talleres de formación y capacitación, ludotecas, paneles, mesas redondas, actividades recreativas, culturales y de visibilización en la comunidad cuentan con la colaboración de diversas organizaciones e instituciones con quienes se establecen alianzas estratégicas. También contamos con la colaboración de dirigentes, autoridades, directores de centros educativos y personas de la comunidad. A tod@s ell@s les hacemos llegar nuestro agradecimiento

**El trabajo del ITEI se basa en un compromiso socio-político enmarcado en la construcción de una sociedad con justicia social y respetuosa de la dignidad humana**

**Equipo de ITEI que participa en el PROYECTO DE FORMACIÓN DE LÍDERES Y LIDERESAS CON INCIDENCIA POLÍTICA:**

Dipl. Emma Bolshia Bravo Cladera **Responsable del Proyecto**

Carla Achá Irigoyen **Responsable a.i.**  
 Joel Ibarra Batillos **Facilitador**  
 Federico Chipana Vargas **Facilitador**  
 Magaly Mariaca Durán **Facilitadora**

**Equipo de Redacción del CCJAA:**

Eddy Alanoca  
 Leonardo Mamani  
 Vanesa Saca  
 Mónica Yujra  
 Edith Huañapaco  
 Ninawara Mejillones  
 Joel Yujra  
 Richard Charca  
 Zulema Aruquipa  
 José Luis Clares  
 Marina Romero  
 Nely Huanca  
 Alejandría Tapia  
 Jhon Toque  
 Jorge Luis Toque  
 Ninfa Quito  
 Magaly Mariaca Durán  
 Wilfredo Surco

**Facilitadora**  
**Entrevistador**

**Colaboraron en este número:**

Emma Bolshia Bravo Cladera  
 Carla Achá

**Dirección del ITEI:**

Av. Arce Nº 2105  
 Edif. "Venus", 4º Piso - Of. 4B  
 Telf. /Fax 2154390 – 2440203  
**E-mail:** administración@itei.org.bo

**Pág. Web:** www.itei.org.bo

La Paz - Bolivia

**Tiraje:** 1000 Ejemplares

**Impresión:** Producciones Gráficas AVC

**Depósito Legal:** 4-3-11-11

*La presente publicación puede ser reproducida y utilizada siempre y cuando se respete los derechos de autor.*

## CONTENIDO

	<i>Pág.</i>
<i>Presentación</i> .....	4
<i>El ITEI y la formación de jóvenes líderes y lideresas con incidencia política</i> .....	5
<i>Recordando parte de la historia del Centro Cultural Juvenil Acción Andina</i> .....	6
<i>Hablemos de la juventud desde diversos aportes y desde la mirada adulta hacia I@jóvenes de Omasuyos - Achacachi</i> .....	8
<i>Autoestima y valoración</i> .....	10
<i>¿Qué más implica la autoestima?</i> .....	11
<i>La autoestima en la adolescencia</i> .....	11
<i>Para compartir desde Mafalda</i> .....	12
<i>La comunicación verbal y no verbal</i> .....	13
<i>La comunicación verbal y no verbal en nuestras relaciones</i> .....	13
<i>Qué es ser mujer en la actualidad</i> .....	14
<i>Derechos de la mujer desde una mirada juvenil</i> .....	15
<i>Para compartir: desde nuestro sentir</i> .....	16
<i>El enamoramiento violento</i> .....	17
<i>De dónde viene el enamoramiento violento</i> .....	18
<i>Hablemos de liderazgo</i> .....	18
<i>¿Qué entendemos por líder o lidereza?</i> .....	19
<i>¿Cómo se llega a ser líder o lidereza?</i> .....	20
<i>Mi proyecto de vida</i> .....	21
<i>Espacio abierto a nuestros jóvenes</i> .....	22
<i>Centro Cultural "Acción Andina" Misión, Visión, Objetivo</i> .....	23

## **PRESENTACIÓN**

*Presentamos el cuarto número de la revista “Wiñay Wayna” órgano del Centro Cultural Juvenil “Acción Andina”, cuyo objetivo es dar a conocer el pensamiento y las reflexiones de los y las jóvenes sobre los temas en los cuales se formaron y que lograron movilizarlos.*

*Los textos aquí reunidos contienen y expresan los temas desarrollados con el CCJAA durante esta gestión, como: Autoestima y autovaloración, comunicación verbal y no verbal, derechos y visiones de ser mujer joven, enamoramiento violento, liderazgo, proyecto de vida entre otros. También están presentes nuestros orígenes como grupo y artículos que rescatan entrevistas que expresan la mirada externa en torno a nuestro accionar.*

*Planteamos y proponemos artículos con la finalidad de reflexionar temáticas y problemáticas de ser joven y de la sociedad, proponiendo abrir un espacio de diálogo y debate en torno a las mismas, dirigida a la población en general, en especial a la población adolescente juvenil.*

*Por último, se ofrece al lector o lectora «espacios abiertos» con experiencias personales y sentimientos expresados en poemas que viven l@s adolescentes y jóvenes.*

*El ávido lector o lectora también encontrará risas y diversión con las adivinanzas y reflexionando de manera divertida con la maravillosa Mafalda de Quino.*

*Le invitamos a ser parte de esta aventura, esa será nuestra satisfacción...el compartir nuestra expresión con ustedes.*

***Ninfa Quito  
Presidenta del Centro Cultural Juvenil  
“Acción Andina”***

## ***EL ITEI Y LA FORMACIÓN DE JÓVENES LÍDERES Y LIDERESAS CON INCIDENCIA POLÍTICA***

En el marco de la ejecución del proyecto de formación de jóvenes líderes y lideresas, el Instituto de Terapia e Investigación sobre las Secuelas de la Tortura y la Violencia Estatal organiza talleres de formación de líderes y lideresas en las comunidades de la Provincia Omasuyos del Departamento de La Paz y en el centro minero de Huanuni.

Hemos asumido esta tarea de contribuir a la formación de jóvenes líderes con mucho entusiasmo porque nos parece necesaria y porque viene a llenar un vacío. En este recorrido de varios años junto a los y las jóvenes hemos podido constatar de un lado, un deseo de más en más grande en los jóvenes de formarse sobre diversos temas que tocan de cerca a la juventud y, de conocer sus derechos y sus deberes, del otro lado, la total indiferencia de los gobiernos municipales, que si bien están concientes de los problemas que amenazan a los y las jóvenes como: el alcoholismo, la maternidad temprana, el abuso sexual, las drogas, las pandillas, etc., poco o nada hacen para dotar a la juventud de espacios donde estos puedan reunirse y hacer funcionar sus Centros Culturales, instalar una biblioteca, programar actividades para la juventud y para la comunidad.

En tanto que jóvenes del campo y de las minas les toca vivir situaciones de marginalización, de racismo, de pobreza y de falta de oportunidades. Con los talleres y la escuela de formación política el ITEI quiere contribuir a crear en esta juventud un pensamiento crítico y auto crítico en todo lo que se refiere a su vida personal, estudiantil y de liderazgo. También esperamos que a través de la concientización política, los y las jóvenes puedan comprender, analizar los diferentes aspectos de la realidad en la cual les toca vivir hoy día: y así prepararse para poder incidir en su transformación, como agentes activos de cambio emancipatorio, con ejercicio pleno de sus derechos.

**Emma Bolshia Bravo Cladera**  
**Coordinadora ITEI**  
**Responsable del proyecto de formación de jóvenes líderes**

## RECORDANDO PARTE DE LA HISTORIA DEL CENTRO CULTURAL JUVENIL "ACCIÓN ANDINA"



Fotografía del Primer encuentro de jóvenes de Omasuyos 2007

El Centro Cultural "Acción Andina" es producto de un proceso de formación desde el año 2006, organizado por el ITEI con apoyo de la cooperación sueca UBV-SAL. Y posteriormente con SAIH., "Los y las jóvenes que asistíamos a los talleres hemos ido reflexionando y viendo la necesidad de organizarnos como jóvenes. Así fue tomando forma la idea de poner en pie un Centro Cultural en que pudiéramos formarnos, expresarnos y compartir nuestras ideas, deseos y rebeldías".<sup>1</sup>

Una de las resoluciones del "1er Encuentro de Juventudes de la Provincia Omasuyos", al cual asistieron jóvenes hombres y mujeres de diferentes colegios y comunidades fue la creación del Centro Cultural Juvenil, que integre a los jóvenes de diferentes áreas rurales y urbanas dentro de este municipio y de la provincia Omasuyos. Posteriormente en año 2007 se funda el

Centro Cultural Juvenil con fines, objetivos claramente delimitados y también con la misión y visión del centro.

El **CCJAA** nace a partir de las demandas urgentes de los y las jóvenes de tener un espacio juvenil de convivencia entre los y las jóvenes de Achacachi, de las comunidades aledañas y otros centros similares. Un espacio donde puedan organizarse, reunirse, encontrar ideas y compartir entre ellos mismos sus propias experiencias. También surge con la finalidad de ser un espacio de formación y capacitación para ejercer el liderazgo en su vivencia misma, en su cotidianidad, proyectándose así a la sociedad.

Ahora bien, es importante saber la historia del CCJAA, para ello se acudió a informantes claves a partir de entrevistas<sup>2</sup> realizadas por las compañeras<sup>3</sup> del CCJAA que fueron rescatando documentación escrita por jóvenes que participaron los primeros años del proyecto.

**¿Cómo se formó y consolidó el Centro Cultural Juvenil Acción Andina? ¿Cómo surgió el nombre de Wiñay Wayna y de Acción Andina que es el nombre actual del grupo de jóvenes?**

Rescatando la experiencia de los jóvenes que estaban en esos primeros años se puede conocer que:

*"...el nombre de **Wiñay Wayna** que significa eterna juventud o joven eterno..." se dio el caso que al estar en el proceso de la personalidad jurídica, Wiñay Wayna ya existía otra organización con la misma denominación, por lo tanto se modifica el nombre de la organización con el nombre de **Acción Andina**, ahí surge con más seriedad y más emprendimiento".<sup>4</sup>*

*"Una de las tareas que nos propusimos y que estamos cumpliendo es lograr la personería jurídica para el Centro. En los trámites ante la Prefectura del departamento de la Paz, se presentó la necesidad de cambiar de nombre. Decidimos adoptar el de Centro Cultural Juvenil "**Acción Andina**" y mantener "**Wiñay Wayna**" como el nombre de nuestra revista".<sup>5</sup>*

1 Extraído de documentación UBV-2009

2 Entrevista realizada el 18 de noviembre de 2011 por voluntario Wilfredo Surco

3 Extracto de Entrevista a Marina Romero, Isaura Gómez y Verónica Gómez

4 Idem

5 Op. Cit.



**Fotografía del CCJAA - 2007**

Actualmente se retomó el proceso de lograr la Personería Jurídica y se está promoviendo el continuar con el nombre de **CENTRO CULTURAL JUVENIL "ACCIÓN ANDINA"**, respetando así sus orígenes y valorando que l@s jóvenes son expresiones diversas de accionar, sentir y pensar.

Ante ello es importante reconocer que si bien la población fluctúa, actualmente se cuenta con 15 a 25 jóvenes que asisten regularmente a los talleres de formación, actividades recreativas, culturales y de visibilización en la comunidad como parte del CCJAA.

**¿Qué debemos tomar en cuenta como grupo?**

No todo es positivo en un grupo de jóvenes existe también debilidades las cuales son necesarias tomarlas en cuenta para aprender y mejorar:

*“Una de las dificultades ha sido que varias hermanas y hermanos del Centro, entre los que ya iban tomando responsabilidades como líderes, debieron alejarse. Algunos, para ir a estudiar en la Universidad, otros para trabajar con su familia en el campo o en la ciudad. La vida de los chicos y chicas de Achacachi no es fácil y desde cierta edad ya tienen que asumir muchas obligaciones. Por eso, algunos de los fundadores y fundadoras del centro no están ahora. Los recordamos con cariño y sabemos que muchos, cuando regresen, no dejarán de acercarse. Todos y todas pusieron algo de su parte para que el Centro Cultural y los sueños que compartimos, se vayan haciendo realidad”.<sup>6</sup>*

El **Centro Cultural Juvenil "Acción Andina"** tiene las puertas abiertas a tod@s l@s jóvenes que quieran formarse y trabajar con entusiasmo, responsabilidad y compromiso para bien de la juventud que ahora es tan diversa, con un proyecto en común aportar a la sociedad desde acciones concretas, siendo agentes de cambio en el día a día.

*“...no debemos perder esta oportunidad que tenemos aquí en la ciudad de Achacachi, en el Centro Cultural Juvenil Acción Andina desarrollamos temas importantes, que no nos dan en el colegio y eso nos sirve a nosotr@s para nuestro proyecto de vida, para que seamos los jóvenes líderes que ayuden a la población...”*



**Fotografía del CCJAA - 2011**

<sup>6</sup> Extracto de la entrevista a Verónica Gómez

## **HABLEMOS DE LA JUVENTUD DESDE DIVERSOS APORTES Y DESDE LA MIRADA ADULTA HACIA L@S JÓVENES DE OMASUYOS - ACHACACHI**



**CCJAA 2011 - Trabajo en grupo**

Cuando nos referimos a las edades que abarcan el “**ser adolescente y ser joven**”, puede existir parámetros básicos que no deben encasillar a los mismos. Si tomamos estos parámetros para que orienten mejor la intervención y el trabajo con dicha población se puede mencionar que: se considera púber de 9 a 14 años, adolescente de 14 a 16 años y joven de 16 a 20 años.<sup>7</sup>

Etapas que en cada generación están sujetas también a una construcción y valoración social.

En este tiempo se va reconociendo que son diferentes etapas y procesos de la vida.

Para saber más sobre la mirada desde el “ser adult@” hacia l@s jóvenes y adolescentes de Achacachi, se realizaron entrevistas a informantes clave, estos son los resultados:

### **¿Cómo son l@s jóvenes de Achacachi?**

*“Los jóvenes tienen una gran potencialidad por estudiar y se caracterizan más por ser dinámicos en la actividad deportiva, practican mucho deporte ya sea futsal como futbol, también muchos de ellos se dedican a la música, practican algún instrumento y la mayoría estudia”.*<sup>8</sup>

*“...los jóvenes han cambiado en comparación a cuando yo era joven, hay algo positivo y también algo negativo, lo positivo es que se expresan, son más expresivos que antes. Antes casi no hablaban mucho, ahora, en la actualidad se expresan, tienen inquietudes, preguntan, les gusta hacer actividades, son dinámicos, les gusta el deporte...también la danza, les gusta bailar, otras actividades que también he visto... agruparse para actividades de colaboración a sus mismos compañeros... les encantan las actividades en grupo, al encontrarse se sienten libres de expresarse, de reír, de hacer muchas cosas entre ellos porque están en una etapa en la que comparten muchas cosas. ...pero la parte negativa, se adelantan a conocer cosas que no les va a traer nada bueno, hay jóvenes que se encuentran en grupos para hacer cosas malas, se dedican también a la bebida...”*<sup>9</sup>

*“Los jóvenes tienen un cambio fundamental en su personalidad, como cada joven, en colegio son fregados tienen el mismo entusiasmo, son alegres, pero también he visto como muchos de ellos han desarrollado tal vez en la parte profesional, son jóvenes que buscan liderazgo,*



**Entrevista al Prof. Eloy Mendoza**

<sup>7</sup> Fuente: Didáctica de la Educación Sexual, Martín Orlando, Grupo Editorial Kipus, Bolivia, 2006

<sup>8</sup> Extracto de la entrevista al Prof. Eloy Mendoza

<sup>9</sup> Extrac de la Entrevista a la Profa. Rosemary Mamani



**Entrevista al Prof. Yalmar Suxo**

*más que todo y me place decir que muchos de los estudiantes que hemos tenido han logrado todos sus objetivos, son jóvenes con bastantes ganas... siempre tratan de sacar adelante su trabajo, tratan de esmerarse en lo que hacen “.*<sup>10</sup>

Es muy importante rescatar que esa visión de energía, dinamismo, entusiasmo, entre otros está presente en la mirada adulta, y en este caso concreto de docentes que trabajan en Achacachi. Como ell@s mencionan, es importante apoyar esta etapa de la vida de la población adolescente y joven, siendo que representan un 23% de la población total del país, que está entre los 10 y 19 años, de los cuales el 49,3% son mujeres y el 50,7% son varones y de ell@s el 65% está en el área urbana y el 35% pertenecen al área rural.<sup>11</sup>

Ahora bien en las últimas décadas se ha ido abriendo camino en el trabajo con adolescentes y jóvenes promoviendo el desarrollo pleno e integral de l@s mism@s desde diferentes experiencias y por ende áreas.

### **¿Cómo aportar desde los Centros Culturales Juveniles, qué conocemos de ellos y qué proponemos?**

Con el **PROYECTO DE FORMACIÓN DE JÓVENES LÍDERES COMUNITARIOS CON INCIDENCIA POLÍTICA**, se plantea contribuir a que jóvenes hombres y mujeres sean líderes y agentes de cambio y por ello se promueven procesos de formación, de capacitación y de proyección en la comunidad, como también procesos de organización juvenil desde el **Centro Cultural Juvenil “Acción Andina”**.

Para ello, desde las sugerencias de nustr@s entrevistad@s podemos señalar que:

*“Hay necesidad de fortalecer los Centros Culturales, Achacachi tiene algunos Centros Culturales, de la Alcaldía...hay otros Centros Culturales como ser ITEI, que marca mucha diferencia en esta población; conozco estudiantes que asisten a los cursos, incluso han viajado a muchos lugares, a la ciudad de La Paz, a Sucre inclusive, para representar a la población ...hay necesidad de seguir fortaleciendo, por cuanto los jóvenes tiene un gran potencial ...dar talleres sobre formación política, sobre liderazgo estudiantil y ...a la formación sindical o liderazgo ellos lo tienen, gracias a esos procesos, mejor si hay más Centros Culturales.”*<sup>12</sup>

*“...hay grupos, organizaciones de jóvenes que motivan a la organización de Centros Culturales que vienen de La Paz y les motivan para que se agrupen, para dar ideas buenas, creo que ese tipo de actividades de una organización o de una institución debe fortalecer a que haya más grupos que organicen a los jóvenes para guiarlos...y ellos puedan elegir el mejor camino y ver la realidad y razonar. Estos grupos les fortalecen, les ayuda a que los estudiantes mejoren en cada actitud, puede ser en la forma de pensar con estas actividades de encuentros de cualquier tema, ellos van a aprender y fortalecer sus ideas para que ellos en el futuro sean personas de bien. Estos espacios deben ser abiertos y comunicar mediante una convocatoria abierta... que convoque a todos los colegios ...también a universidades del municipio ...”*<sup>13</sup>



**Entrevista a la Profa. Rosemary Mamani**

10 Extracto de la entrevista a Prof. Yalmar Suxo

11 Fuente: Serie-Dcumentos de investigación, Ministerio de Salud y Deportes, Bolivia, 2011

12 Extracto de entrevista al Prof. Eloy Mendoza

13 Extracto de entrevista a Profa. Rosemary Mamani

En todo caso si bien, existen diferencias generacionales, de vivencias, de subjetividades, de accionar, es importante rescatar que todos convivimos en un mismo espacio, en nuestra comunidad, nuestro barrio, nuestra Bolivia. Es importante valorarnos como personas y ante todo respetar las diferencias y si así fuera el caso tener la actitud de amig@s de diferente edad, que construyen y reconstruyen vivencias. Un interesante consejo como menciona uno de nuestros entrevistados *"...es importante la confianza que tiene que dar uno, yo personalmente trato de no ser un profesor más, sino trato de ser su amigo y bueno ellos con el cariño que siempre te brindan me consideran también su amigo y alguna vez siempre te cuentan sus problemas muchas cosas así, yo creo que de esa forma podemos fortalecer también el espíritu y su personalidad."*<sup>14</sup>

## AUTOESTIMA Y VALORACIÓN

Por Vanesa Saca Guachalla



Es importante tomar en cuenta que **"Autoestima es un valorarse a sí mism@"**, se refiere a que una persona se conozca, se aprecie, se valore y ante todo se respete a sí mism@.

En el caso concreto de l@s jóvenes podemos observar que no siempre nos apreciamos ni nos valoramos, ello se expresa en sentimientos como: **"soy fea, estoy gorda, no soy igual que"**; al mirarnos a un espejo no apreciamos lo que vemos y preferimos no darle importancia ni valor a lo que realmente somos como mujeres o como hombres, con nuestras cualidades y debilidades.

También nos condenamos con **"mensajes negativos o automensajes"** como **"no sirvo para nada", "debería ser"**, no asumimos nuestra realidad, nuestras luces y sombras y por ende nuestra autoestima depende de **"otr@s"** y en consecuencia se debilita.

En este camino de conocernos y valorarnos como personas y seres human@s, es importante considerar que existe:

- **Autoestima positiva**, cuando se está a gusto con un@ mism@, al reconocerse y valorarse como se es, trabajando día a día por mejorar.
- **Autoestima negativa**, expresada en la dependencia a "otr@s" o expresada en la agresión a "otr@s" o sobreestimación, sin reconocer debilidades o preponderando las mismas.

Es importante reconocer los defectos o sombras que tenemos pero también las potencialidades, cualidades o luces que todas las personas también tenemos. Para ello el conocerse y sentirse orgullos@ de lo que se es, es un punto de partida; reconociéndose y valorándose, ya sea que seamos gord@s, delgad@s, alt@s, baj@s

de estatura. No solo importa la apariencia o lo físico sino también las habilidades que son diversas como el cantar, el escribir poemas, el gusto por el ajedrez o la pintura o el ser buen amigo.

Para ello, el desafío está planteado, tener la valentía de amarse y comprenderse primero hacia sí mism@ y luego expresarlo en la familia, l@s amig@s, el colegio. Somos seres humanos con falencias y muchas posibilidades de crecer y mejorar, seamos ante todo amig@s de nosotr@s mism@s.

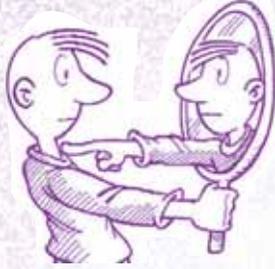
Lo Que Más Importa  
Es Cómo Te Ves A TI Misma



<sup>14</sup> Extracto de entrevista a Prof. Yalmar Suño

## ¿QUÉ MÁS IMPLICA LA AUTOESTIMA?

Por Leonardo Mamani



Si bien la Autoestima se refiere a cómo una persona se valora, se reconoce, se acepta y se respeta tal como es; con el desafío constante de mejorar y aprender día a día, es importante señalar que existen componentes de la autoestima y ellos son:

- El *Autoconocimiento*, es muy importante conocerse. Saber las limitaciones propias como también las potencialidades que cada persona tiene.
- La *Autoaceptación*, es aceptar lo que somos. La forma que nos expresamos, la forma en que actuamos sin excusas o justificaciones.

- El *Autorespeto*, es el asumir que somos seres dign@s. Que por el hecho mismo de ser seres human@s merecemos respeto y por ende también debemos expresar el mismo a las personas.
- La *Auto superación*, es buscar superarse, proyectarse para mejorar día a día. Tomando decisiones de manera responsable con la vida misma.

**“La autoestima se desarrolla como las semillas... en la tierra, con agua, luz y calor; tiene pasado, presente y futuro; crecerá y se fortalecerá cada vez más... si no nos oponemos a ello”.**

**“Los niños aman...cuando se les ama; los adolescentes aman...para que les amen; los adultos aman... sin que se les ame”<sup>15</sup>**

## LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

Por Eddy Alanoca Mamani



Es importante que, tanto l@s jóvenes y adolescentes se reconozcan, se acepten, se respeten y valoren a sí mism@s.

Recordemos que para ello es importante:

- Conocerse así mism@ - **AUTOCONOCIMIENTO**
- Aceptarse tal como se es - **AUTOACEPTACIÓN**
- Valorarse con defectos y virtudes - **AUTOVALORACIÓN**
- Respetarse así mism@ - **AUTORESPEO**
- Buscar mejorar cada día - **AUTOSUPERACIÓN**

Ante ello no siempre nuestra **AUTOESTIMA ES POSITIVA**, no siempre somos amig@s de nosotr@s mism@s, muchas veces nos condenamos o somos intolerantes con nosotr@s mism@s y por ende nuestra **AUTOESTIMA ES NEGATIVA**.

Ahora bien, describamos indicios o parámetros de cuándo tenemos **AUTOESTIMA POSITIVA**:

- Sentirse bien con un@mism@.
- Estar de acuerdo con la manera de pensar, sentir y actuar.
- Conocer las capacidades y cualidades propias.
- Sentirse especial y por ende valorarse.
- Aceptar nuevos retos con entusiasmo y optimismo.
- Estar en un proceso de reconstrucción y construcción interna.
- Sentirse satisfech@ con lo que se hace y al mismo tiempo luchar por mejorar cada día más, asumiendo las falencias como también los logros.

Siendo importante señalar, cuándo expresamos y vivimos una **AUTOESTIMA NEGATIVA**:

- No se reconoce las capacidades y limitaciones.
- No se valora un@ mism@.
- Es dependiente.
- La manera de actuar es insegura.
- Existe menosprecio hacia un@ mism@.
- No se reconoce aspectos positivos en la vida misma.
- No se expresa felicidad.
- Se devalúa o se está en constante comparación.
- No se decide en la propia vida.

Cuando se es adolescente o joven se está en proceso de conocerse, de crecer, de cambiar; en algunos casos ello no se lo valora y se lo etiqueta como una metamorfosis, pero ello es parte de la vida. A veces llegamos a infravalorarnos, se vive y se expresa una imagen o esencia que no nos corresponde. Si bien, estamos en un proceso de crecimiento es necesario valorar

tanto las fallas como los logros, no vivir con culpas o ahondar en errores, es importante recordar que **“LA AUTOESTIMA ES MI PROPIA CONVICCIÓN DE LO QUE YO SOY CAPAZ”.**



15 Fuente: IZQUIERDO Moreno Ciriaco, “Crecer en la Autoestima”, Paulinas, Perú, 2005

## **PARA COMPARTIR: DESDE MAFALDA**

### **VIVIR DESPEINADA**

Hoy he aprendido que hay que dejar que la vida te despeine, por eso he decidido disfrutar la vida con mayor intensidad... El mundo está loco... Definitivamente loco... Lo rico, engorda. Lo lindo sale caro. El sol que ilumina tu rostro arruga. Y lo realmente bueno de esta vida, despeina...

- Hacer el amor, despeina.
- Reírte a carcajadas, despeina.
- Viajar, volar, correr, meterte en el mar, despeina.
- Quitarte la ropa, despeina.
- Besar a la persona que amas, despeina.
- Jugar, despeina.
- Cantar hasta que te quedes sin aire, despeina.
- Bailar hasta que dudes si fue buena idea ponerte tacones altos esa noche, te deja el pelo irreconocible...

Así que como siempre cada vez que nos veamos yo voy a estar con el cabello despeinado...

Sin embargo, no tengas duda de que estaré pasando por el momento más feliz de mi vida. Es ley de vida: siempre va a estar más despeinada la mujer que elija ir en el primer carrito de la montaña rusa, que la que elija no subirse.

Puede ser que me sienta tentada a ser una mujer impecable, peinada y planchadita por dentro y por fuera. El aviso clasificado de este mundo exige buena presencia: Peínate, ponte, sácate, cómprate, corre, adelgaza, come sano, camina derechita, ponte seria...

Y quizá debería seguir las instrucciones pero ¿cuándo me van a dar la orden de ser feliz? ¿Acaso no se dan cuenta que para lucir linda, me debo de sentir linda...? ¡La persona más linda que puedo ser!

Lo único que realmente importa es que al mirarme al espejo, vea a la mujer que debo ser. Por eso mi recomendación a todas las mujeres:

Entrégate, Come rico, Besá, Abrazá, Hacé el amor, Bailá, Enamorate, Relajate, Viajá, Saltá, Acostate tarde, Levantate temprano, Corré, Volá, Cantá, Ponete linda, Ponete cómoda, Admirá el paisaje, Disfrutá, y sobre todo,

**DEJÁ QUE LA VIDA TE DESPEINE!!!!**

Lo peor que puede pasarte es que, sonriendo frente al espejo, te tengas que volver a peinar.

**SUERTE Y QUE DISFRUTES...**



## LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

Por Jorge Luis Toque Larico

La **COMUNICACIÓN** es un proceso de ida y de vuelta, donde no solo escuchamos y hablamos sino también nos expresamos de diferentes formas.

Por ello, es importante señalar que nos expresamos tanto con palabras, lo que entendemos por **COMUNICACIÓN VERBAL**.

También nos expresamos por lo general con gestos, con expresiones del rostro, la mirada, la postura y no nos damos cuenta o no valoramos, lo que entendemos por **COMUNICACIÓN NO VERBAL**.

El conocer y valorar ambas es importante ya que el 70% de nuestra **comunicación es no verbal** y solo el 30% es verbal y muchas veces no nos damos cuenta de ello y por ende no controlamos o desconocemos su valor en el relacionamiento con nuestros padres, con amig@s, o en el colegio, la cancha. Muchas veces nuestros gestos dicen una cosa y nuestras palabras otra y ahí expresamos incoherencia.

Recordemos que para comunicarnos es preciso escuchar y tomemos lo siguiente en cuenta en nuestras relaciones con las personas:

- Conversar o dialogar.
- Decir lo que se piensa.
- Decir lo que se siente.
- Escuchar lo que piensa la otra persona.
- Aceptar lo que piensa y siente la otra persona.<sup>16</sup>

Ahí está el desafío, el no llegar a monólogos y saber escuchar y no limitarse a oír.



## LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL EN NUESTRAS RELACIONES

Por Joel Yujra

Si bien la **COMUNICACIÓN VERBAL** es aquella que emitimos por la voz y la **COMUNICACIÓN NO VERBAL** es aquella expresada por el rostro, los ojos, las manos, la postura entre otros.

Es importante reconocer que si bien muchas veces son contradictorios como cuando decimos: **"me gusta pero nuestro rostro expresa lo contrario"**, ello nos lleva a no comunicarnos de manera abierta y transparente. Ante ello tenemos limitaciones como no saber escuchar y solo oír, es muy cómodo quedarse en la posición de quién le gusta hablar pero le molesta o no le es fácil escuchar, e incluso escuchar con empatía.

Muchas veces juzgamos o criticamos o damos órdenes o miramos siempre al pasado y ello no nos permite escuchar atentamente lo que dice y sentir incluso lo que expresa la persona, no solo en palabras sino también en sentimientos.

Al relacionarme con la otra persona es importante tomar en cuenta sus necesidades, sus expectativas, su sentir, su forma de pensar, no ingresando con prejuicios o supuestos, para escuchar activamente o atentamente es **"UNA RELACIÓN EQUITATIVA E IGUALITARIA CON EL OTRO U OTRA"**.

<sup>16</sup> Fuente: Material elaborado por Magaly Mariaca

## QUÉ ES SER MUJER EN LA ACTUALIDAD

Por Ninawara Mejillones

El 11 de octubre se celebra el Día de la mujer Boliviana en honor a Adela Zamudio que fue una de las precursoras en la lucha por la valoración de la mujer.

Ahora bien, si bien tenemos celebraciones o festejos por ese día como mujeres jóvenes, adultas y niñas, llegando a recibir una tarjeta o una flor en algunos casos, **no basta con ello**; es necesario reconocer que si bien tenemos escritos o avances sobre nuestros derechos, aún hoy como mujeres no somos respetadas y valoradas tanto en la familia como en la comunidad.

En la actualidad la mujer sigue con la sobrecarga de triples jornadas; siendo madres, esposas, trabajadoras e incluso dirigentes; espacios y actividades que no son

reconocidas y menos valoradas, ni por las propias mujeres, ni por la pareja, ni por l@s hij@s y menos aún por la comunidad. **El llevar un hogar no solo involucra a las mujeres sino también a los varones.**

Además, todo esto recae en que la mujer no valore su propio accionar. No se reconozca como persona con capacidad de decidir sobre su propia vida y de poder vivir en equidad e igualdad de condiciones.

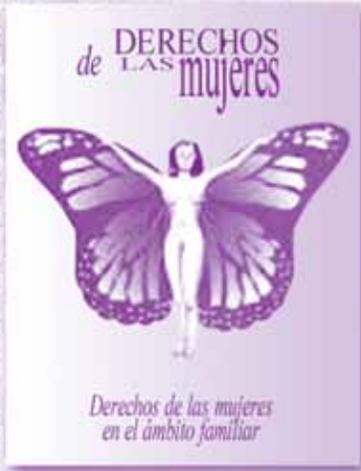
No basta con festejar esos días sino que cada día esté presente el reto de formarse, de capacitarse, de estar y tomar un espacio de valor en la sociedad, pero ante todo de sentirse orgullosas por el hecho mismo de **SER MUJERES.**

## PARA COMPARTIR: DESDE MAFALDA



## DERECHOS DE LA MUJER DESDE UNA MIRADA JUVENIL

*Edith Huañapaco*



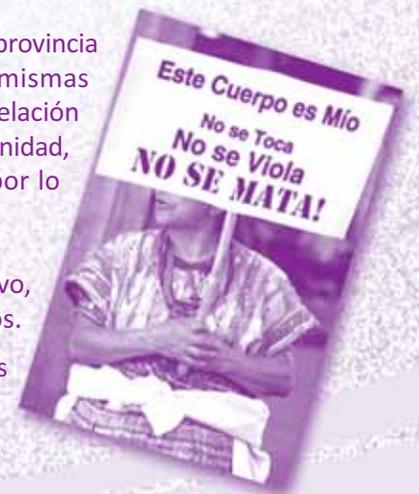
Cuando se habla de los Derechos de la Mujer es importante reconocer ante todo que se parte de los Derechos Humanos y que ante todo el principal **DERECHO ES VIVIR CON DIGNIDAD**.

Para ello es importante considerar que la mujer tiene derecho a:

- **La Educación y la Salud.** Actualmente se tiene acceso y el Estado garantiza la educación primaria y secundaria, también se tiene bonos que apoyan de alguna manera el tener infantes. Años atrás no se tenían estas posibilidades. Los padres decían: **“acaso vas a ser mujer del presidente, no necesitas estudiar”, “tú eres mujer y debes atender al esposo y a los hijos, lavando la ropa y cocinando”**. Si bien el analfabetismo ya no tiene cara de mujer, en cuanto a decisiones de educación superior se mantienen el acceso más a varones.
- A tomar decisiones propias y expresarnos libremente, muchas veces se piensa que ser mujer es “ser para l@s demás”, y que no se tiene decisiones propias o autónomas, a ello se antepone “el qué dirán” viviendo situaciones de violencia física, psicológica y sexual. Muchas veces la opinión de una mujer no es valorada y menos aún en espacios públicos, por ello es necesario formarse y ejercer el liderazgo no solo en casa sino en la comunidad.
- **A decidir sobre nuestra sexualidad y a recibir una adecuada información y atención oportuna.** Antiguamente las mujeres eran manejadas como meros objetos, de la familia pasaban a tener su propia familia, y cuando ya estaba casada se vivía y se vive bajo el poder del varón. Cuando dicho varón buscaba estar con su esposa en la intimidad “haciendo el amor o teniendo relaciones coitales” no interesaba si ella quería lo mismo o si tenía el deseo de compartir su cuerpo con el cuerpo de su pareja.  
Incluso por ello, se tenía mayor cantidad de hijos ya que hablar de planificación familiar era cuestionado o mal visto. Por ende, el que se tenga familias numerosas conllevaba a que solo los varones puedan concluir sus estudios y muchas veces se tenga que dejar los mismos y poder trabajar. Ahora ya se tiene un avance, se conoce de la planificación familiar y algunos esposos apoyan la misma pero en su minoría, en tanto las mujeres ya avanzan en tomar decisiones sobre su propia vida y la vida de su familia.
- **A no ser discriminadas por ser mujeres, ser jóvenes y ser indígenas,** aquí en la provincia Omasuyos no se sufre tanto esta discriminación por estar casi bajo las mismas condiciones, pero si una se traslada a la ciudad, sin ir lejos a La Paz; existe esa relación desigual y devaluativa, donde las personas al saber el origen, que se es de comunidad, se alejan o existen miradas de subestimación. Lo lamentable es, que son por lo general las propias mujeres quienes ejercen dicho trato diferenciado.

Ante ello lo que queda es prepararse, formarse, actualizarse, manejar lo discursivo, pero también ejercer el liderazgo e incluso prepararse con medios tecnológicos.

El poder no sólo está en “el otro u otra” sino en una misma y como mujeres es importante valorarse considerando que ahora se es joven y luego adultas, y que el ser de comunidad es asumirse como mujeres que están en relación constante con la Madre Tierra.



PARA COMPARTIR: DESDE NUESTRO SENTIR

## LA ÚNICA MUJER

De Bertalicia Peralta

*La única mujer que puede ser  
es la que sabe que el sol para su vida empieza ahora  
la que no derrama lágrimas sino dardos para  
sembrar la alambrada de su territorio*

*La que no comete ruegos  
La que opina y levanta su cabeza y agita su cuerpo  
Y es tierna sin vergüenza y dura sin odios  
La que desaprende el alfabeto de la sumisión  
y camina erguida  
La que no le teme a la soledad porque siempre ha estado sola  
La que deja pasar los alaridos grotescos de la violencia  
y la ejecuta con gracia  
La que se libera en el amor pleno  
La que ama*

*La única mujer que puede ser la única  
Es la que dolorida y limpia decide por sí misma  
salir de su prehistoria*

Fuente: <http://www.poemasde.net/la-unica-mujer-bertalicia-peralta>



## EL ENAMORAMIENTO VIOLENTO

Por Mónica Yujra



La etapa del enamoramiento es muy especial por los sentimientos que generan, las sensaciones, los pensamientos, los ideales y las experiencias.

Ante esta situación de compartir esta etapa con otra persona en algunos casos se cae en vivir situaciones no muy sanas.

Ello actualmente se lo conoce como **ENAMORAMIENTO VIOLENTO** que comienza con insultos, llegando a golpes y maltratos.

Para entender mejor describamos los tipos de violencia:

- **VIOLENCIA FÍSICA**, es aquella que se manifiesta por golpes, empujones, jalones, pellizcos, patadas entre otros.
- **VIOLENCIA PSICOLÓGICA**, se expresa mediante insultos, bromas, mensajes de subestimación que devalúa el ser mismo de la persona
- **VIOLENCIA SEXUAL**, son los acercamientos obligatorios o con manipulación, pudiendo llegar a ser relaciones coitales obligadas o a la fuerza.
- **VIOLENCIA ECONÓMICA**, es la dependencia económica que genera malsanamente la pareja.

Ante estas situaciones que se pueden vivir simultáneamente o una más que otra. Es necesario que como mujeres, o si hubiera el caso de varones y se vive enamoramientos violentos se decida por alejarse de esas situaciones que hacen daño a la dignidad y valoración personal; llegando a ingresar a un proceso de redescubrirse y valorarse. En los casos que fuera necesario incluso es positivo denunciar dichas agresiones y ante todo buscar ayuda profesional.

No es una tarea fácil pero es importante **DECIR BASTA AL AGRESOR Y AL ENAMORAMIENTO VIOLENTO** que carcome al amor propio y la vida misma.

## PARA COMPARTIR: DESDE MAFALDA



## DE DONDE VIENE EL ENAMORAMIENTO VIOLENTO

Por Jhon Oscar Toque Larico



Si bien el **ENAMORAMIENTO VIOLENTO** es todo acto de agresión que se convierte en un círculo vicioso donde existe **tensión, agresión y reconciliación**. Es también importante señalar que es “un acto de poder”.

Acto de poder que es aprendido por el hecho de que la mujer es considerada y aprendió a ser considerada como mero objeto y no persona.

A los hombres se les permite ser violentos, se los fortalece desde pequeños y de adultos se excusa ello por el consumo de bebidas alcohólicas.

Esta situación de violencia también es aprendida, donde existe agresión y violencia se replica violencia. Si se vive entre gritos y golpes es casi seguro que se replicará la historia, de ser hijos que recibían golpes e insultos, de grandes se repite la historia. Por ello es necesario no vivir situaciones de violencia y si así fuera detenerlas y corregirlas buscando ayuda y denunciando.

## HABLEMOS DE LIDERAZGO

Por Alejandria Tapia

Cuando hablamos de **Liderazgo** es el hecho mismo del ejercicio de liderar, de influir en las demás personas. Por ello es la capacidad de persuadir o dirigir a un grupo de personas.

Es **SER Líder o Lideresa** implica:

- ❁ Entender al Liderazgo como colaboración-servicio y no exclusión
- ❁ El líder o lidereza responde a un grupo social y por ende a un contexto
- ❁ Inspira la necesidad de generar transformaciones
- ❁ Genera una visión de futuro
- ❁ Promueve el trabajo en equipo
- ❁ Motiva para lograr las metas u objetivos del grupo
- ❁ Consolida el avance de las transformaciones
- ❁ Buscar ser coherente entre lo que dice y hace
- ❁ Buscar alternativas de solución
- ❁ Darse cuenta de errores y buscar rectificarlos



## ¿QUÉ ENTENDEMOS POR LÍDER O LIDERESA?

Por Ninfa Quito Quispe

El **líder o lideresa** es la persona que ejerce su liderazgo. Es decir quien es capaz de influir en l@s demás.

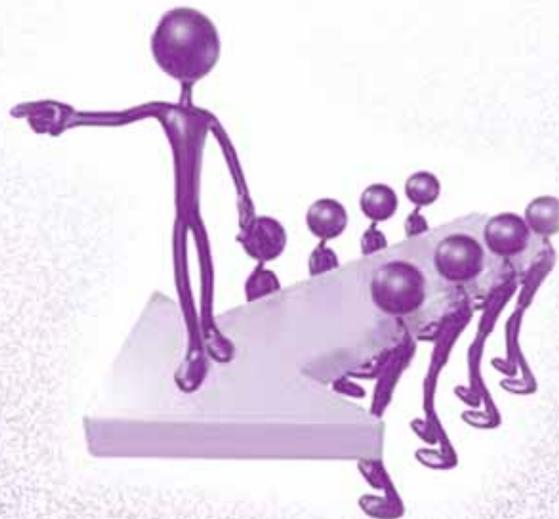
Una persona puede ser “**jefe/a de grupo**” y “**ser su líder o lideresa**”, pero también puede suceder que puede ser “**jefe/a pero no líder o lideresa**”.

Para ser **líder o lideresa** es necesario tener, si bien el reconocimiento de un grupo a partir de cualidades personales que se poseen o se las adquiere con entrenamiento y práctica, entre ellas está:

- El líder o lideresa piensa a largo plazo trabajando en el ahora.
- Tiene confianza en sí mism@ siendo también humilde.
- No se tiene miedo a la responsabilidad, se considera causa y efecto.
- El líder o lideresa escucha a su grupo.
- Se es luchador/a, perseverante y creativ@.
- Se cae pero se levanta.
- Se tiene problemas pero no se queda en quejas sino en plantear alternativas junto al grupo.

“De los mejores líderes, la gente no nota la existencia  
A los siguientes, la gente los honra y alaba  
A los siguientes, la gente los teme  
Y a los siguientes, la gente los odia...  
Cuando el trabajo de los mejores líderes está completo,  
la gente dice  
«¡Lo hicimos nosotros!»

Lao-Tsu



## ¿CÓMO SE LLEGA A SER LÍDER O LIDERESA?

Por Nely Huanca

Ante todo es necesario tener una base social o un grupo con el cual se trabaje.

Si se quiere ejercer el liderazgo se tiene que estar en constante preparación y formación, nunca se termina de aprender; debilitando los miedos o el temor.

No se tiene que quedar con los problemas sino tener la capacidad de resolverlos, con una actitud positiva y democrática; no es el servirse del grupo sino servir y comprometerse con él. No siempre se tendrá momentos agradables sino también difíciles pero que llevarán aprendizajes.

Para llegar a ello recordemos que “...el liderazgo tiene la ambición de generar una visión de futuro compartida, tiene un sentido colectivo; intenta inspirar colegialidad, cohesión, integración y sentido, respetando la diversidad de aportes de los actores...”<sup>17</sup>



## PARA COMPARTIR: DESDE MAFALDA



<sup>17</sup> Fuente: Dirección, Liderazgo y Poder, CEBAIE, Bolivia, 2004, pág. 19

## MI PROYECTO DE VIDA

Por Marina Romero



Fotografía del Proyecto de Vida - CCJAA

El **PROYECTO DE VIDA** es como un camino para alcanzar la meta; es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo.

Dicho **PROYECTO DE VIDA** da coherencia a la vida misma de una persona. Planteada también desde la perspectiva del mundo que se tiene.

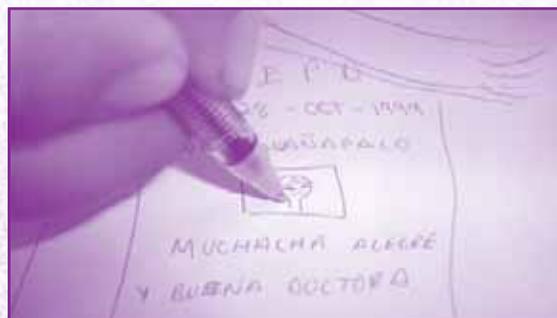
Es planteada para direccionar a dónde se quiere llegar y cómo hacerlo, a partir de los propios ideales y valores. Para ello se toma decisiones, se elige.

Muchas veces se recae en vivir por vivir o sobrevivir, sin encontrar o darle un sentido a la vida y estando a la deriva o a la dejadez.

Es importante plantearse metas a nivel personal, académico, laboral entre otros. Considerando tiempos ya sean a corto, mediano o largo plazo y ante todo estrategias o medios para lograrlos.

Ejemplo: si se tiene la meta de ser un buen ciclista de aquí a 5 años, ello involucra tener la bicicleta, entrenar por lo menos 3 veces a la semana, participar en eventos; en tanto, nos preguntemos quién apoya ello es necesario saber reconocer limitaciones como también potencialidades.

El **PROYECTO DE VIDA** es también planificación y reconocimiento de lo que podemos y no podemos hacer, lo que tenemos y no tenemos, de las herramientas y estrategias que podemos utilizar.



## ESPACIO ABIERTO A NUESTROS JÓVENES: EXTRACTO DE POEMAS, ADIVINANZAS, CONSEJOS

*“Tu AMOR es lo más bello en esta vida,  
tus besos alimento de este AMOR  
por eso es que quiero  
tenerte a mi lado  
dulce compañera,  
que nunca me falte tu AMOR”*

*(Por Richard Charca) 18*

*“Porque te hice mal  
cuando tu solamente  
me dabas AMOR  
cuando tú me entregabas todo  
yo te engañaba,  
por eso te pido perdón”*

*(Por José Luis Clares) 19*

*Verde como el loro  
loco como el toro  
¿Qué es?*



*(Por Zulema Aruquipa)*

*Redondo, redondito  
barril sin fondo  
¿qué es?*



*(Por Zulema Aruquipa)*

### CONSEJO DE CONEJO

*“Hay que seguir intentando, hasta las últimas  
consecuencias, seguir hasta que te queda la  
última oportunidad, la última opción, pero ojo,  
SIEMPRE EXISTE UNA SALIDA”*

*(Por Zulema Aruquipa)*



18 Extracto del Poema Dulce Compañera

19 Extracto del Poema Te Hice Mal

# Centro Cultural Juvenil "Acción Andina"



El Centro Cultural Juvenil "Acción Andina"- CCJAA está conformado por un grupo de jóvenes y adolescentes (hombres y mujeres) de Achacachi, Santiago de Huata, Lipe, Ajjlata, Mocomoco, Sancajahuira, Chijipina y otras comunidades de la provincia Omasuyos dentro del proyecto del ITEI.



## NUESTRA MISIÓN ES:

Agrupar a adolescentes y jóvenes voluntarios de la Provincia Omasuyos para formarse y formar líderes, creando conciencia histórica y descolonizada, recuperando la cultura de nuestro pueblo, permitiendo expresarse, investigar y contribuir a la comunidad y a la transformación del país.

## NUESTRA VISIÓN ES:

Constituirse en un centro cultural juvenil participativo que promueva espacios de formación, dando una perspectiva de vida crítica y propositiva a jóvenes y adolescentes de la provincia Omasuyos.

## NUESTRO OBJETIVO GENERAL ES:

Consolidar un grupo juvenil de la provincia Omasuyos que forme jóvenes y adolescentes líderes que tengan mayor visibilidad, empoderamiento y reconocimiento social en su comunidad.



## TEMAS Y ACTIVIDADES QUE DESARROLLAMOS:

- ❖ **Contenidos Transversales:** Género, Medio Ambiente, Sexualidad, Interculturalidad.
- ❖ **Formación Humana:** DD-HH, Derechos de la Mujer, Derechos de la Juventud, Derechos Sexuales Reproductivos, Autoestima, Valores Sociales, Comunicación Interpersonal, Proyecto de Vida.
- ❖ **Formación Política:** Liderazgo, Análisis de coyuntura e incidencia política
- ❖ **Espacios Alternativos:** Teatro, Baile, Ludotecas, Juego Cooperativo, Campeonatos y otros.
- ❖ **Capacitación en Elaboración de artículos:** Difusión de actividades propias de l@s jóvenes  
– Revista Wiñay Wayna (Achacachi)

Te invitamos a formar parte de nuestro

**CENTRO CULTURAL JUVENIL "ACCIÓN ANDINA"**- Achacachi

Ingresa a la web o escríbenos al [ccjaccionandina@yahoo.es](mailto:ccjaccionandina@yahoo.es)

Llámanos a los teléfonos 2440203-2154094 Cel. 79128628 o 60684117

Nuestras oficinas centrales están en la ciudad de La Paz - Av. Arce N° 2105

Edificio Venus, 4° piso, Of. 4B

*¡Te esperamos!*