

**RESTLESS  
DEVELOPMENT**

Kit de  
Herramientas para  
Capacitación en

# PODER JUVENIL

Módulo 1





Módulo 1

# RECLAMAR TU PODER PARA DESARROLLARTE COMO LÍDER



## Paso 1

### Base e intercambio

Durante el primer paso de este módulo, apoyaremos a las personas jóvenes líderes a crear un espacio seguro para el aprendizaje, aprovechando sus propias experiencias vividas. También exploraremos la comprensión del grupo sobre el poder y facilitaremos las conversaciones sobre el poder y la influencia personal.

Después de completar este paso, las personas participantes deben sentirse cómodas con sus compañeras, compañeros y compañeres y comprender lo que se requiere para garantizar un espacio seguro e inclusivo para todos. Las personas participantes deben comenzar a pensar en sí mismas como personas líderes y considerar que los hace poderosos. *¡Sin embargo, algunos participantes pueden no estar de acuerdo con el concepto de Poder Juvenil y pueden necesitar más convicción!*

Como persona facilitadora, debes tener una buena comprensión por parte de las personas participantes de sus diversas experiencias vividas y cómo entienden su propio poder y el de las 6 demás. También es posible que hayas identificado a las personas participantes que pueden necesitar un apoyo más personalizado y aquellas que pueden ser capaces de tomar más ventaja en las próximas sesiones.

---

*Tiempo total de preparación:  
4 horas*

---

## Ejercicio para sentar las bases

30 mins

---

Animar a las personas participantes a sentirse bienvenidas  
Reconocer los factores internos y externos que influyen en cómo nos presentamos en un espacio

- Haz que todas las personas se paren en un círculo. Pídele a cada persona que diga unas pocas palabras que describan cómo se sienten en el momento actual. Por ejemplo, "Estoy un poco preocupada por la sesión", "Tengo hambre porque me perdí el desayuno", "Estoy un poco distraída porque estoy esperando una llamada" "Estoy un poco estresado porque tengo una tarea pendiente"
- Reconoce los diferentes sentimientos y emociones compartidas. Gracias a todas las personas por compartir, ya que nos ayuda a entendernos.
- Reconoce que todas las personas entran al taller en un espacio mental diferente, y no esperamos que todas las personas den el 100% todo el tiempo.
- Anima a las personas participantes a considerar qué apoyo necesitan de nosotras como personas facilitadoras, y de las demás, para participar de manera significativa en las sesiones.

---

## Espacios seguros

30 mins

---

Establecer la cultura para el taller

- Explica que durante este módulo nos centraremos en nuestros viajes de liderazgo individuales. Como parte de esto, puedes sentir que deseas compartir elementos de tus historias personales y experiencias vividas.
- Explica que durante el módulo se les invitará a compartir sus experiencias personales y vividas, sin embargo, esto es opcional y puedes compartir una historia ficticia o salir de una actividad en cualquier momento.
- Por lo tanto, es importante que este taller sea un espacio seguro para todas las personas participantes.
- Reconoce que es particularmente importante ya que muchas de nosotras hemos experimentado traumas y discriminación.
- Ten una discusión grupal sobre "¿Qué significa tener un espacio seguro?" "¿Qué te hace sentirte incluido?"
- Anota algunos puntos en un gráfico y colócalos en la pared a lo largo de las sesiones.

---

## ¿Qué es el liderazgo y qué es el poder?

60 mins

---

Para ayudar a las personas participantes a comenzar a explorar ideas de poder

- Comparte con las personas participantes tus protocolos de protección y bienestar (por ejemplo, con quién hablar, cualquier apoyo de bienestar disponible)
- Antes de la sesión, escribe/pega citas sobre el liderazgo y el poder en la sala [el Anexo 1.1]
- Explica que durante este módulo hablaremos mucho sobre los conceptos de liderazgo y poder.
- Divide el grupo en dos mitades y pídeles que discutan, en parejas o en grupos pequeños.
  - Grupo 1: ¿Qué significa el liderazgo para ti?
  - ¿Qué significa el poder para ti?
- Pídeles que compartan sus post-its, (diferentes colores para Liderazgo y Poder). Pide a las personas participantes que reflexionen sobre los temas y enlaces comunes.
- Si es necesario, comparte las siguientes definiciones de liderazgo.
- **Liderazgo:** la acción de liderar un grupo de personas o una organización.
- **Poder:** la capacidad o habilidad de dirigir o influir en el comportamiento de las demás personas o en el curso de los acontecimientos.
- **Poder personal:** cuando el poder de una persona se basa en sus características, competencias y habilidades.
- Presenta el marco de Poder de Restless Development (usa el diagrama Anexo 1.2)
  - Poder dentro
  - Poder con
  - Poder sobre
- Anima al grupo a reflexionar sobre su comprensión del liderazgo y el poder, y cómo esto se relaciona con el marco de dentro, con y en.
- Reconoce que a menudo, como personas jóvenes y activistas, nos sentimos impotentes, sin embargo, podemos reclamar nuestro propio poder y asumir el liderazgo.
- Si es necesario, comparte las siguientes definiciones de Liderazgo,

## Poder - es personal

90 mins

Apoyar a las personas participantes para que acepten y reconozcan su propio poder

- Recuerda a las personas participantes la discusión anterior durante la sesión “Espacios seguros” y que no tienen que compartir experiencias personales si no se sienten cómodas.
- Si te sientes cómoda, como persona facilitadora, comparte tu experiencia personal y viaje de sentirte impotente a reclamar el poder [opcional]
- Pide a las personas participantes que seleccionen sus propios grupos pequeños y, a su vez, compartan;
  - *¿En qué momento de tu vida te sentiste más impotente?*
  - *¿Qué ha cambiado para que llegues a dónde estás hoy?*
- No apresures esta actividad, da a las personas participantes el tiempo adecuado para discutir y conocerse.
- Pide a las personas participantes que vuelvan a reunirse y compartan algunas reflexiones sobre la experiencia de compartir.

## ¿Qué me hace una persona poderosa?

60 mins

Da a las personas participantes el espacio para reflexionar y crear

- Explica que ahora vamos a considerar qué factores sobre nosotras mismas, nuestros atributos personales, fortalezas y experiencias, nos hacen personas poderosas y nos permiten tener influencia sobre las demás personas.
- Pide a las personas participantes que escriban algunas cosas que les hacen sentir poderosas o que puedan influir en las demás, por ejemplo, ser una gran persona comunicadora, empática, superar la adversidad
- Pide a las personas participantes que utilicen el resto de la sesión para reflexionar personalmente sobre estos atributos y utilízalos para crear algo creativo. Por ejemplo; un poema, alguna obra de arte, un collage, un video corto, alguna escritura creativa [proporcionar materiales, si están disponibles].
- ¡Anima a las personas participantes a usar métodos creativos, incluso si dicen que no son artísticos!

## ADAPTAR E INCLUIR!

### Para estudiantes visuales/dificultad auditiva

nota los puntos clave de las discusiones en el rotafolio y dibuja imágenes y diagramas para ayudar a explicar para que todas las personas puedan seguir la conversación.

### Para aquellas personas que pueden tener dificultades con las artes y manualidades

Fomenta una variedad de expresiones creativas (no solo dibujo o collage) para permitir que todas las personas participantes participen. Cuando sea necesario, anime a las personas participantes a apoyarse mutuamente.

### ¿No hay suficiente tiempo?

Concéntrate en sentar la base y crear un espacio seguro, y sigue con una discusión en parejas sobre lo que les hace sentirse personas poderosas. Sugiere que la actividad creativa se complete en tiempo libre después de la sesión.

### Privacidad

si las personas participantes temen ser escuchadas durante las conversaciones sobre el poder político o cuando comparten experiencias personales, fomenta el trabajo en pareja en espacios más privados o pide a las personas participantes que escriban en papel/notas en sus teléfonos que puedan eliminarse.

### Informado sobre el trauma

pide a las personas participantes que informen a las demás, con anticipación, si van a contar una historia o usar palabras que podrían ser detonantes. Asegúrate de que las personas participantes estén conscientes de que pueden tomar descansos en cualquier momento.

### Consejo para la persona facilitadora principal

Durante las discusiones sobre el poder, es importante reconocer el poder y el privilegio que tiene como persona facilitadora, en función de tu raza, nacionalidad, educación, clase, género u otras características. También es posible que desees pensar en su papel como representante de una organización internacional o nacional y cómo se recibe esto en la comunidad



## Paso 2

### Aprendizaje y pruebas

Durante el segundo paso de este módulo, crearemos una oportunidad para que las personas líderes jóvenes adquieran nuevos conocimientos y habilidades y prueben y generen confianza al usarlos en un entorno de apoyo. Durante esta sesión, nos basaremos en conceptos previos de poder y los utilizaremos para explorar y comprender las diferentes dinámicas de poder en las que operamos.

Como resultado de completar este módulo, las personas participantes deben tener una buena comprensión de los Principios del Poder Juvenil, así como de los tipos de Poder. Las personas participantes deben comenzar a considerar qué tipo de persona líder quieren ser y cómo pueden usar su poder e influencia de manera positiva. Sin embargo, puede haber algunas personas participantes que necesiten más apoyo para aplicar los conceptos a sus realidades.

Como persona facilitadora después del Paso 2, debes comprender cómo las personas participantes ven el poder y a sí mismas como personas líderes. También es posible que haya identificado a las personas participantes que tienen una visión muy clara de cómo quieren desarrollarse como líderes y a otras que tienen menos claro los próximos pasos que deben seguir (o incluso si quieren seguirlos).

---

Tiempo total de preparación:  
4 horas

### Qué nos hace personas poderosas: compartir

30 mins

Da a las personas participantes la oportunidad de compartir y reflexionar sobre la sesión anterior.

- Pide a algunas personas participantes que compartan lo que crearon durante la sesión anterior. Debe ser voluntario.
- Utilízalas como indicaciones para analizar las siguientes preguntas;
  - ¿Qué les pareció la experiencia?
  - ¿Cambió la forma en que piensas sobre tu propio poder?
  - ¿Has aprendido algo de otras personas del grupo?

### Principios del Poder Juvenil

90 mins

Ayuda a las personas participantes a comprender qué se entiende por "Poder Juvenil" y cómo se relaciona con su experiencia.

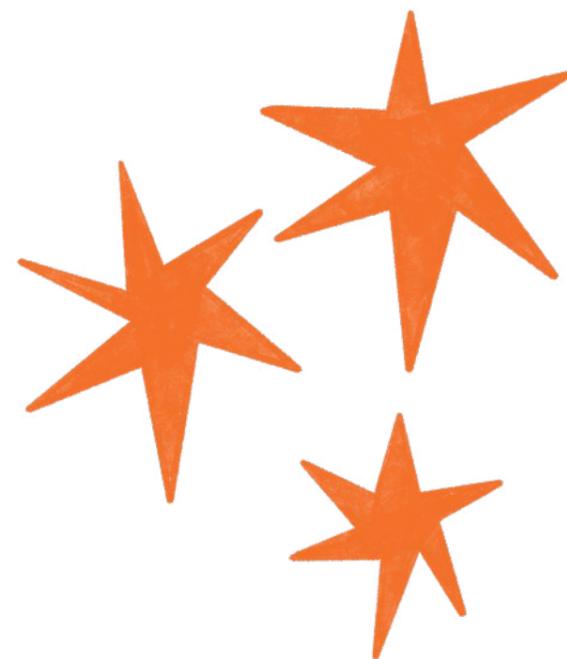
- Explica que ahora vamos a ver los Principios de Poder Juvenil, que fueron desarrollados por Restless Development para ayudar a enmarcar lo que significa ser una persona Líder Juvenil.
- Comparte el [póster de los Principios de Poder Juvenil](#) (folleto o diapositiva) y habla sobre los puntos clave. Da tiempo suficiente para asegurarse de que todas las personas entiendan.
- Divide a las personas participantes en grupos pequeños y asignales uno de los Principios de Poder Juvenil, por ejemplo, "Tenemos esperanza y somos visionarias". Discuta las siguientes preguntas:
  - ¿Qué piensas sobre este principio?
  - ¿Refleja lo que piensas de ti mismo y de tu trabajo?
  - ¿Crees que el principio debe adaptarse o localizarse en tu contexto?
- Reúne a las personas participantes y pide a cada grupo que comparta brevemente.
- Reflexiona sobre la discusión, alentando a las personas participantes a continuar reflexionando sobre lo que significa el Poder Juvenil para ellas.
- Utiliza las reflexiones para guiar una discusión sobre cómo los principios del Poder Juvenil se pueden adaptar a cada contexto.

## ¿Cómo se ve el Poder Juvenil?

90 mins

Ayudar a las personas participantes a comprender cómo se ven los Principios de Poder Juvenil en la práctica

- Antes de la sesión, pide a tres voluntarios que se preparen para hablar sobre su trabajo. Deben prepararse para hablar durante 5 minutos, respondiendo a la pregunta: *¿Cómo lideran, crean o influyen las personas jóvenes en el cambio en su comunidad?*
- Divide a las personas participantes en tres grupos, cada uno con un orador, y explica que vamos a escuchar historias de dónde las personas jóvenes han reclamado su poder y han hecho un cambio en sus comunidades.
- Pide a las personas participantes que discutan:
  - *¿Qué te inspiró?*
  - *¿Qué principios del Poder Juvenil se mostraron?*
  - *¿Qué dinámicas de poder estaban en juego? (por ejemplo, quién tenía el poder y quién no, ¿cambió esto con el tiempo?)*
- Pide brevemente a las personas participantes que den su opinión al grupo en general.
- Reflexiona sobre los comentarios proporcionados por el grupo.
- Si el tiempo lo permite, comparte estudios de casos adicionales del trabajo de su organización para obtener más inspiración.



## ¿Cuáles son las habilidades básicas que necesitamos para el Poder Juvenil?

90 mins

Ayudar a las personas participantes a identificar las habilidades básicas que necesitan fortalecer

- Explica que en esta actividad vamos a considerar cuáles son las habilidades básicas necesarias para el Poder Juvenil.
- Pregunta a las personas participantes lo siguiente y escribe en un rotafolio/pizarra.
  - *¿Qué habilidades necesitas para ser una persona líder?*
  - *¿Qué habilidades necesitas para el Poder Juvenil?*
- Vuelve a resumir las siguientes habilidades clave, si el grupo no las identifica.
  - Comunicación efectiva
  - Hablar en Público
  - Resolución de problemas
  - Toma de Decisiones
  - Pensamiento crítico
  - Resolución de conflictos
  - Autogestión
- Explica que ahora vamos a mirarnos a nosotras mismas y considerar nuestras fortalezas y áreas de desarrollo.
- Pide a las personas participantes que clasifiquen las habilidades en orden, desde el área en la que son más fuertes hasta el área en la que son más débiles. [Imprimir y recortar el Anexo 1.4, si es necesario]

## ADAPTAR E INCLUIR!

### Para estudiantes auditivos/pérdida auditiva:

proporciona grabaciones de voz del póster de los principios del Poder Juvenil y estudios de casos antes de la sesión para que todas las personas participantes puedan acceder y volver a visitar el material.

### Para estudiantes visuales/con discapacidad auditiva

asegúrate de anotar los puntos clave en un rotafolio y proporcionar copias escritas del póster y los estudios de casos.

### ¿No hay suficiente tiempo?

Enfócate en los Principios del Poder Juvenil y luego ten una breve discusión de reflexión sobre los usos positivos y negativos del poder.

### Contextualizar

Se consciente que las discusiones sobre el uso negativo del poder, especialmente el poder coercitivo, podrían ser un desafío para aquellos con experiencia vivida de conflicto o circunstancias abusivas.

### Interseccionalidad

Reconoce que la capacidad de ejercer su poder se ve afectada por las desigualdades estructurales en la sociedad, como el racismo, el patriarcado, la transfobia, la homofobia o la discriminación por discapacidad. Cada individuo, en función de sus identidades, experimentará el poder de manera diferente.

### Consejo para la persona facilitadora

Cuando compartas nuevos conceptos o marcos, asegúrate de dar espacio para que las personas participantes entiendan, procesen y hagan preguntas. Mantén una mente abierta a sus reflexiones y críticas: ¡hay más de una forma de entender y comunicar una idea!



## Paso 3

### Acción y rendición de cuentas

Durante el paso final de este módulo, alentaremos a las personas líderes jóvenes a identificar sus propias acciones, ponerlas en práctica y rendir cuentas mutuamente después de la sesión de capacitación. También facilitaremos conversaciones sobre resiliencia y bienestar, y otros factores de apoyo para permitir que las personas jóvenes lideren con éxito.

Como resultado de completar este paso, las personas participantes deben tener una comprensión clara de las acciones que les gustaría tomar después de los talleres, incluido un objetivo de desarrollo personal. También deberían haber considerado la importancia de desarrollar la resiliencia, así como de priorizar el autocuidado y el cuidado colectivo.

Como persona facilitadora después del Paso 3, debes comprender los compromisos que las personas participantes han asumido para tomar medidas y ser capaz de identificar posibles barreras o el apoyo adicional necesario para poner en práctica las acciones.

---

Tiempo total de preparación:  
4 horas

---

## ¿Qué tipo de persona líder quieres ser?

30 mins

Da a las personas participantes la oportunidad de compartir y reflexionar sobre la sesión anterior.

- Pide a las personas participantes que se sienten en un círculo de intercambio y, una por una, compartan algunas palabras sobre qué tipo de persona líder quieren ser (por ejemplo, quiero ser una persona líder respetada en la comunidad)
- Durante este círculo de intercambio, anima a las personas participantes a apoyarse mutuamente y aplaudir/celebrar después de que cada persona haya compartido.

---

## ¿Cómo llego hasta allí? Establecer metas personales

60 mins

Da a las personas participantes un espacio para identificar o desarrollar sus propias metas personales.

- Explica a las personas participantes que vamos a utilizar esta sesión para centrarnos en nuestros objetivos personales y en los pasos que debemos seguir para ser las personas líderes que queremos ser.
- Como grupo, ¿alguien tiene algún objetivo personal existente que le gustaría compartir?
- Pide a las personas participantes que identifiquen un objetivo personal en el que les gustaría centrarse. Este podría ser un objetivo existente o uno nuevo.
- Si las personas participantes tienen dificultades, anímalos a reflexionar sobre la discusión “Habilidades básicas para el Poder Juvenil” en la sesión anterior.
- Anima a las personas participantes a ser honestas con sus reflexiones.
- Anima a las personas participantes a trabajar individualmente o en parejas, si se sienten cómodas. Da a las personas participantes una buena cantidad de tiempo para hacer esto.
- Pide a algunas personas participantes que compartan sus objetivos personales.

---

## Construir resiliencia

90 mins

Ayuda a las personas participantes a identificar los desafíos que pueden enfrentar y los enfoques para desarrollar la resiliencia

- Explica que durante esta actividad vamos a pensar en los diferentes desafíos que enfrentamos, en nuestra vida personal y profesional, y cómo construimos resiliencia.
- Explica que haremos una actividad interactiva llamada **‘Paso a paso’**
- Pide un voluntario, se llamará Persona A. Informarles que para esta actividad su objetivo es “*Quiero ser un mejor orador público para poder movilizar y liderar a otros en nuestra lucha por la igualdad de derechos*”.
- Pídele a la persona A que escriba su objetivo en un rotafolio/pizarra y que se pare en el otro extremo de la sala.
- Pide al grupo que piense en lo siguiente:
  - ¿Cuáles son los diferentes desafíos u obstáculos que podrían interponerse en el camino para que la Persona A logre su objetivo?
- Pídele a cada persona que escriba un Desafío en un papel y que se interponga entre la Persona A y la meta. Los desafíos de ejemplo podrían incluir;
  - Un familiar enfermo necesita atención/
  - No hay dinero para pagar la capacitación para hablar en público
  - Miedo y desconfianza por estigma y discriminación.
- Pídele a la persona A que intente caminar por la habitación para tratar de alcanzar su objetivo.
- Cada vez que la persona A se encuentra con una persona con un desafío, es “bloqueada” por el desafío y debe detenerse y escuchar.
- En cada paso, pregunta a la Persona A: *¿Qué harías para superar el obstáculo? / desafío?*
- Si no están seguros, pídele consejo al grupo en general.
- Explica que cada vez que se detiene y enfrenta un desafío, está construyendo resiliencia. Puede llevarle más tiempo debido a los desafíos que enfrentamos, la discriminación, la política, los desafíos económicos, sin embargo, todavía avanzamos y podemos alcanzar nuestros objetivos al final.

## Cuidar de ti: bienestar y cuidado colectivo

90 mins

Ayuda a las personas participantes a reconocer e identificar sus prácticas de bienestar

- Explica a las personas participantes que en esta sesión pensaremos en nuestro propio bienestar y el papel que esto juega en nuestra capacidad para ser líderes.
- Explica que a menudo, como activistas, ponemos la causa por la que luchamos por encima de nuestro propio bienestar. Esto a menudo empeora por la falta de apoyo de salud mental para las personas activistas
- Si es necesario, comparte las siguientes definiciones y/o muéstralas en la pared.
  - **Bienestar:** el estado de estar cómodo, saludable o feliz.
  - **Autocuidado:** la práctica de asumir un papel activo en la protección del propio bienestar y felicidad, en particular durante los períodos de estrés.
  - **Cuidado colectivo:** grupos que asumen la responsabilidad comunitaria del bienestar de cada miembro [a menudo una estrategia política feminista que apoya la resiliencia personal y la sostenibilidad de los movimientos feministas]
  - **Agotamiento:** estado de desgaste físico y emocional. Puede ocurrir cuando se experimenta estrés a largo plazo.
- Introduzca el concepto de “**agotamiento activista**” y las etapas que pueden conducir a esto, desde el período de luna de miel hasta el estrés crónico y, finalmente, el agotamiento [más detalles en el Anexo 1.5]
- 5 etapas del agotamiento
  1. Luna de miel: compromiso y entusiasmo por participar en las tareas.
  2. Inicio del estrés: fatiga, menor productividad y trastornos del sueño
  3. Estrés crónico: falta de motivación y síntomas más intensos. Uso de mecanismos de afrontamiento como beber alcohol.
  4. Agotamiento: dificultad para hacer frente a las tareas diarias, sensación de entumecimiento y agobio
  5. Agotamiento habitual: los síntomas de agotamiento se vuelven normales, lo que lleva a fatiga crónica, depresión y apatía por la causa.

- Pide a las personas participantes, en parejas, que revisen el estudio de caso de ‘Farida’ [Anexo 1.6]
- *Explica que Farida es una persona ficticia, pero su historia se basa en la experiencia de muchas personas líderes comunitarias.*
- Anima a las personas participantes a discutir las preguntas
  - ¿Qué sucedió en la preparación para que Farida sintiera agotamiento?
  - ¿Cómo afectó el agotamiento a la salud, el bienestar y la vida personal de Farida?
  - ¿Cuál fue el impacto en la organización de Farida y la causa por la que estaba haciendo campaña?
- Introduce el concepto de ‘Cuidado Colectivo’; definido como una “responsabilidad comunitaria por la salud emocional y el bienestar de las personas dentro de grupos u organizaciones”
- Explica que es importante que como colectivo nos apoyemos mutuamente para priorizar el bienestar.
- Reconoce que, si bien el término “Cuidado Colectivo” puede ser nuevo, el concepto no lo es. Y en muchas culturas y comunidades de todo el mundo hemos estado practicando el cuidado colectivo. Este es un recordatorio para tener el mismo cuidado con nuestro trabajo como personas jóvenes defensoras y líderes.
- Divide a las personas participantes en dos grupos. Pídale al Grupo 1 que anote en un rotafolio las diferentes cosas que hacen para apoyar su bienestar personal o su autocuidado.
- Pídele al Grupo 2 que anote en un rotafolio las cosas que, como grupo, en nuestras organizaciones, podemos hacer para facilitar el cuidado colectivo.
- Muestra cada rotafolio y anima a las personas participantes a caminar, ver y añadir a la presentación.

## Avanzar, reclamar nuestro poder para desarrollarnos como personas líderes

30 mins

Apoyar a las personas participantes para que se comprometan personalmente con el Poder Juvenil

- Pide a las personas participantes que reflexionen sobre el Módulo y consideren
  - ¿Qué has aprendido sobre ti misma y sobre el liderazgo?
  - ¿Qué medidas quieres tomar en el futuro?
  - ¿Qué vas a hacer para ayudarte a desarrollar resiliencia?
  - ¿Qué necesitas para hacerlo posible?
- Anima a las personas participantes a pensar en su propio compromiso personal con el Poder Juvenil (por ejemplo, su propio Principio de Poder Juvenil)
- Pídeles a las personas participantes que lo escriban en algún lugar al que accedan regularmente, por ejemplo, notas en su teléfono, página de su cuaderno, papel pequeño para poner en su billetera.
- Pide a algunas personas participantes que compartan sus compromisos
- Cierra la sesión, agradeciendo a las personas participantes por su honestidad, apertura y participación activa.

## ADAPTAR E INCLUIR!

### Para estudiantes auditivos/con discapacidad visual

Proporciona grabaciones de voz del estudio de caso antes de la sesión o tómate el tiempo para leerlo a las personas participantes con anticipación para que puedan familiarizarse.

### Para aquellos con desafíos físicos

adapta la actividad de Paso a Paso para completarla dando vueltas alrededor de un círculo sentado.

### ¿No hay suficiente tiempo?

Céntrate en establecer objetivos y acciones personales después del taller. Facilitar una discusión grupal más informal sobre resiliencia y bienestar.

### Sensibilidad al trauma

revisa el estudio de caso de 'Farida' con anticipación e identifica si hay similitudes con tus personas participantes. Si es necesario, adapta y edita el estudio de caso para alejarlo lo más posible de la realidad vivida por las personas participantes.

### Prácticas descoloniales

reconoce que, a menudo, los enfoques occidentales del autocuidado pueden dominar las conversaciones sobre el bienestar de los activistas y, por lo tanto, es importante reconocer las diferentes prácticas. Algunas actividades, como asistir a un servicio religioso o cocinar con la familia, proporcionan bienestar pero pueden no estar asociadas inicialmente con el término.

### Consejo para la persona facilitadora

Cuando apoyes a las personas participantes para que identifiquen y compartan un compromiso personal, recuerda que estás allí para alentarles a que no establezcan tareas ni les digan qué hacer. Anímalos a considerar cómo pueden rendir cuentas a sus comunidades en lugar de informarte a ti como persona facilitadora

## Módulo 1

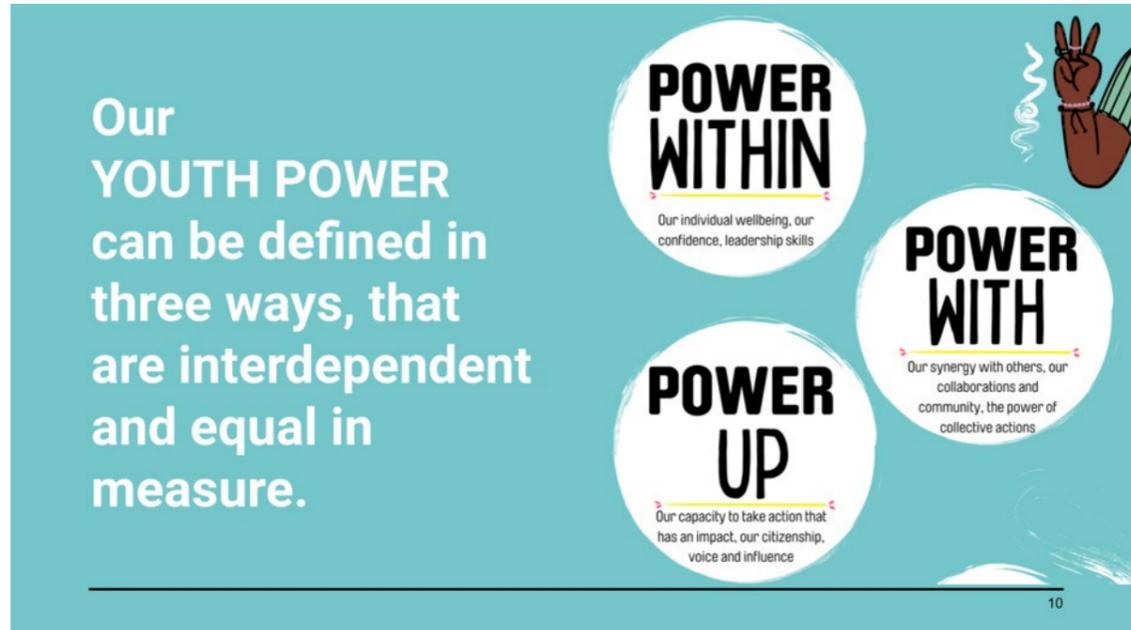
# ANEXO DEL KIT DE HERRAMIENTAS

<b>Anexo 1.1</b>	Citas sobre liderazgo y poder
<b>Anexo 1.2</b>	Poder Juvenil - definición
<b>Anexo 1.3</b>	Principios del Poder Juvenil
<b>Anexo 1.4</b>	Habilidades Básicas para el Poder Juvenil
<b>Anexo 1.5</b>	Entender el agotamiento en el contexto del activismo
<b>Anexo 1.6</b>	La historia de Farida

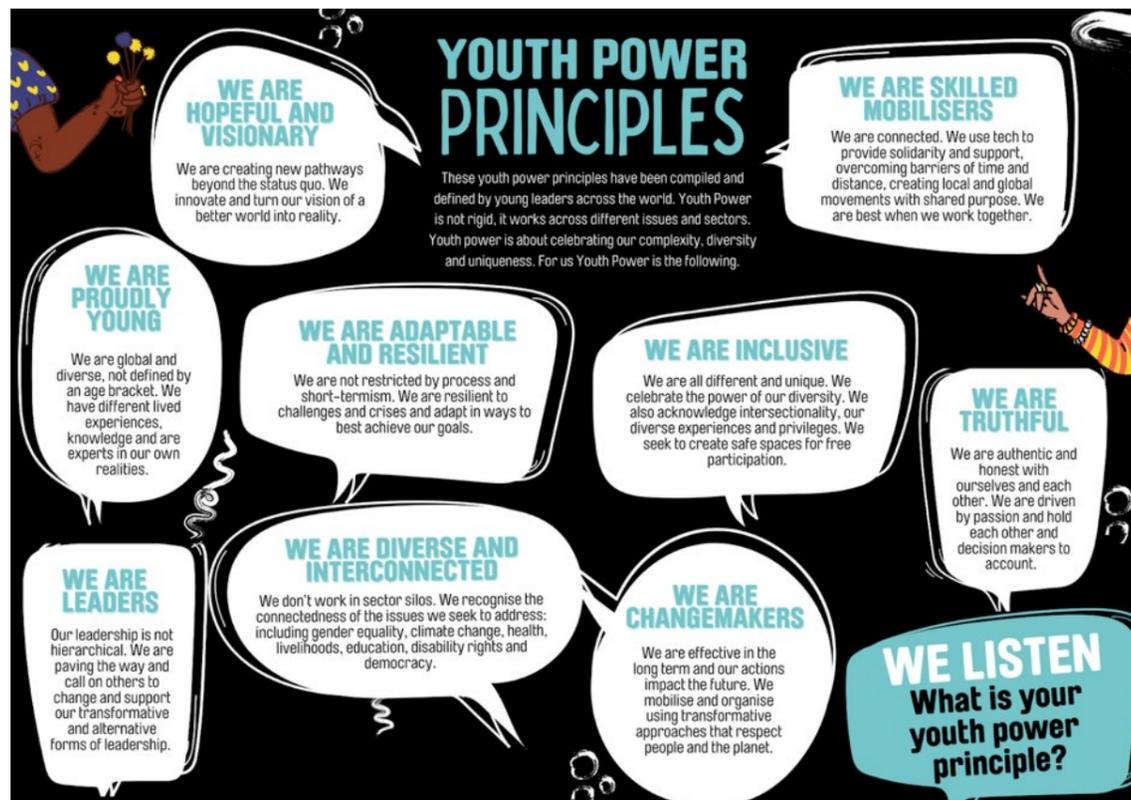
## Anexo 1.1 Citas sobre liderazgo y poder

<p>“Un líder genuino no es un buscador de consenso, sino un moldeador de consenso.” <b>Martin Luther King Jr.</b></p>	<p>“Un líder ... es como un pastor. Se queda detrás del rebaño, dejando que los más ágiles vayan adelante, mientras los demás los siguen, sin darse cuenta de que todo el tiempo están siendo dirigidos desde atrás.” <b>Nelson Mandela</b></p>
<p>“El liderazgo es difícil de definir y el buen liderazgo aún más difícil. Pero si puedes hacer que la gente te siga hasta los confines de la tierra, eres un gran líder.” <b>Indra Nooyi</b></p>	<p>“Una de las críticas que he enfrentado a lo largo de los años es que no soy lo suficientemente agresiva o asertiva, o tal vez de alguna manera, porque soy empática, significa que soy débil. Estoy totalmente en contra de esto. Me niego a creer que no puedas ser a la vez compasivo y fuerte.” <b>Jacinda Arden</b></p>
<p>“Defino a un líder como cualquier persona que asume la responsabilidad de encontrar el potencial en las personas y los procesos, y que tiene el coraje de desarrollar ese potencial.” <b>Brené Brown</b></p>	<p>“La innovación distingue entre un seguidor y un líder.” <b>Steve Jobs</b></p>
<p>“A veces las personas intentan destruirte, precisamente porque reconocen tu poder, no porque no lo vean, sino porque lo ven y no quieren que exista.” <b>bell hooks</b></p>	<p>“El poder es de dos tipos. Uno se obtiene por el miedo al castigo y el otro por actos de amor. El poder basado en el amor es mil veces más efectivo y permanente que el derivado del miedo al castigo.” <b>Mahatma Gandhi</b></p>
<p>“Cuando todo el mundo está en silencio, incluso una voz se vuelve poderosa.” <b>Malala Yousafzai</b></p>	<p>“Las mujeres tienen que aprovechar su poder, es absolutamente cierto. Es solo aprender a no aceptar el primer no. Y si no puedes seguir recto, da la vuelta a la esquina.” <b>Cher</b></p>
<p>“No me interesa el poder solo por el poder, pero me interesa el poder que es moral, que es correcto y que es bueno.” <b>Martin Luther King, Jr.</b></p>	<p>“Al entrar en posiciones de confianza y poder, sueña un poco antes de pensar.” <b>Toni Morrison</b></p>

## Anexo 1.2 Poder Juvenil - definición



## Anexo 1.3 Principios del Poder Juvenil



## Anexo 1.4 Habilidades Básicas para el Poder Juvenil



## Anexo 1.5 Entender el agotamiento en el contexto del activismo

(adaptado del Manual del Activista)

El agotamiento es el resultado final del estrés crónico. Es un síndrome caracterizado por sentimientos de irritación, falta de motivación y trastornos emocionales.

**Etapas 1 - Luna de miel:** Compromiso inicial y entusiasmo por participar en las tareas. Por ejemplo, cuando comienzas tu viaje por primera vez en un nuevo grupo de activismo.

**Etapas 2 - Inicio del estrés:** comienzan a sentirse síntomas comunes de estrés, como fatiga, menor productividad y trastornos del sueño

**Etapas 3 - Estrés crónico:** falta de motivación + síntomas más intensos que se sienten con mucha frecuencia. En esta etapa, pueden comenzar malos hábitos como fumar, beber, etc.

**Etapas 4 - Agotamiento:** dificultad incluso para hacer frente al mínimo de tareas diarias. Todo parece aburrido y feo, y la persona comienza a sentirse entumecida o abrumada siempre.

**Etapas 5: Agotamiento habitual:** los síntomas de agotamiento se incorporan a la vida normal y una persona experimenta fatiga crónica, depresión y apatía.

Causas	Prevención	Tratamiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tareas muy exigentes</li> <li>• Falta de apoyo adecuado</li> <li>• Falta de autoconciencia</li> <li>• No hay posibilidad de tomar un descanso de la rutina diaria</li> <li>• Sin satisfacción con las tareas /el trabajo</li> <li>• Otros factores estresantes personales, p. ej. Problemas familiares</li> <li>• Falta de control sobre ciertas cosas</li> <li>• Desequilibrio entre la vida laboral y personal</li> <li>• Una falta de justicia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer que está bajo una cantidad considerable de estrés</li> <li>• Pausas frecuentes</li> <li>• Encontrar satisfacción en otras tareas diarias</li> <li>• No descuidar los pasatiempos</li> <li>• Hacer ejercicio al menos 30 minutos al día</li> <li>• Cuidado personal: mantenerse hidratado, dormir 7-8 horas al día, salir con amigos, mantener el contacto con sus seres queridos, tener una mascota, encontrar cosas nuevas para disfrutar</li> <li>• Ir a terapia / asesoramiento profesional si es necesario</li> <li>• Reconoce tus límites y acéptalos, ¡no somos invencibles!</li> <li>• Nunca antepongas el activismo o el trabajo a tu bienestar personal</li> <li>• Pide ayuda a amigos o colegas (u otros activistas) si las tareas te resultan abrumadoras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tómate un descanso de lo que te está estresando. Si se trata de eso, está bien tomarse un breve descanso del activismo para concentrarse en una misma. Después de todo, ¡volverás más fuerte y más decidida a hacer un cambio!</li> <li>• Diles a los que confían en ti lo que estás sintiendo. ¡Admitir el agotamiento NO te debilita!</li> <li>• Busca ayuda profesional ¡Buscar ayuda nunca es algo de lo que avergonzarse, y es completamente normal!</li> <li>• Adopta un estilo de vida más saludable: comienza a dormir a una hora más razonable, bebe más agua, come una dieta más saludable y pasa más tiempo haciendo las cosas que te gustan</li> <li>• Prueba algunas actividades de atención plena, como yoga o grupos de apoyo</li> <li>• Si lo recomienda un profesional, también puedes tomar medicamentos para ayudar a combatir la ansiedad y la depresión</li> </ul>

En resumen, el agotamiento es la etapa final del estrés en la que una persona comienza a tener dificultades para hacer frente a la vida cotidiana. El agotamiento puede tener efectos significativos en la salud física (más riesgo de eventos cardiovasculares, obesidad, diabetes, etc.) y también efectos psicológicos, que posiblemente conduzcan a la depresión. Esta es la razón por la que el

## Anexo 1.6. La historia de Farida

Farida tiene 23 años y vive en Arusha, en Tanzania, en el este de África. Su familia proviene de un entorno pastoral donde pastorean ganado, sin embargo, ella vive en la ciudad y trabaja como educadora de pares para una ONG nacional. Disfruta de su trabajo mientras va a las escuelas y enseña a las niñas y niños sobre sus derechos. Está realmente motivada cuando puede hablar con niñas que provienen de un entorno similar al suyo.

Farida es sobreviviente de MGF y si no fuera por la intervención de su tía, se habría visto obligada a casarse cuando tenía 16 años. Le apasiona mucho trabajar con su comunidad para abordar este problema y apoyar a las niñas que vienen a la ciudad en busca de refugio. Fuera de su trabajo diario, también dirige su propia organización llamada "Girls Speak Up", que brinda a las niñas refugio y educación sobre sus derechos, y también trata de reunirse con líderes comunitarios y padres.

Cuando comenzó, solo estaba ayudando a tres niñas, pero ahora está ayudando a más de 20 niñas que se alojan en su casa

agotamiento debe evitarse a toda costa y tratarse de inmediato si está presente. Todo el mundo debería ser consciente de este concepto, y también creemos que debería enseñarse en las escuelas. Las personas activistas tienen el deber de ayudar a cambiar el mundo para mejor, pero también tienen el deber de protegerse y mantenerse mental y físicamente sanos

y con vecinos cercanos a los que paga. Todos los días después del trabajo cocina para las niñas y las ayuda con sus tareas escolares. A menudo, las personas de la comunidad la llaman para que les ayude a resolver disputas familiares. También forma parte de una red nacional de activistas por los derechos de las niñas y a menudo toma el autobús a la capital para asistir a reuniones y eventos.

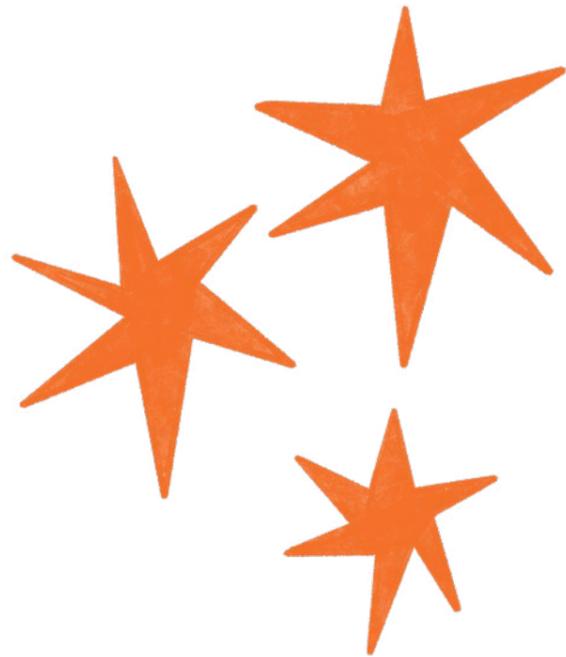
Con el tiempo, Farida comienza a sentirse mal, cansada y frustrada. A menudo llega tarde al trabajo y no se está desempeñando bien. En casa, tiene poco tiempo para sí misma, ni siquiera disfruta viendo dramas de televisión con las chicas en su casa. Solía jugar al netball con sus antiguos compañeros de clase, pero ya no puede, ya que se siente demasiado culpable, como si debiera estar haciendo otra cosa.

Todos los días mira las noticias y revisa las redes sociales para aprender más sobre los derechos de las niñas y conectarse con otras activistas de la MGF. A menudo le envían imágenes gráficas y videos de cuando las niñas han sido atacadas por

sus parejas o padres. Ve tantas imágenes que ya no la molestan. Está tan frustrada con todos, el gobierno, el sistema de salud, los ancianos de la comunidad, que no sabe a dónde acudir.

Así que un día, ella se detiene. Se repliega en sí misma. Las chicas de su casa la cuidan y ayudan a preparar las comidas, pero ella no come. Ella va al médico, pero no pueden encontrar una enfermedad.

Habla con un viejo amigo para pedirle consejo, quien la llama y le dice:  
“¿Crees que podrías estar sufriendo de agotamiento?”



**RESTLESS  
DEVELOPMENT**

