



Guía para facilitadores/as

Guía para facilitadores/as “UVLO Participa: Unidas por el Derecho al Deporte”



CRÉDITOS

Coordinación | ONU Mujeres:

Lisa Solmirano, coordinadora de proyectos, ONU Mujeres Argentina

Concepción, elaboración y adaptación técnica y pedagógica:

Fundación SES

Revisión Técnica:

Lisa Solmirano, ONU Mujeres Argentina

Diseño y maquetación:

Ana Paula Miranda Saavedra

Edición:

Elisabet Golerons Gallardo, responsable de comunicación, ONU Mujeres Argentina

Ilustración de portada:

Gstudioimagen - Freepik

Fotos Camp:

Santiago Mele - ONU Mujeres Argentina

© ONU Mujeres, 2024. Todos los derechos reservados.

Esta guía de UVLO Participa forma parte del material curricular de Una Victoria Lleva a la Otra, un programa conjunto de ONU Mujeres y el Comité Olímpico Internacional, en colaboración con Fundación SES.

Las opiniones expresadas en esta publicación son individuales y no representan necesariamente las opiniones oficiales de ONU Mujeres, las Naciones Unidas o sus organizaciones afiliadas.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	7
INICIA EL JUEGO	11
Construir una mirada común: conceptos clave	11
Contexto actual: desafíos y oportunidades	16
¿Por qué el deporte y el liderazgo importan?	22
Transformando entornos: incidencia juvenil en múltiples niveles	23
FACILITACIÓN: TEJER SABERES	29
Consejos prácticos de facilitación	30
Creando espacios seguros	32
MONITOREO Y EVALUACIÓN	41
GUÍA DE ACTIVIDADES	43
Sesión 1: derecho al deporte	44
Sesión 2: mujeres en el deporte	58
Sesión 3: mujeres, unidas y organizadas	70
Sesión 4: preparando la jugada	80
Sesión 5: ajustando las piezas	87
Sesión 6: A punto de marcar	99
Sesión 7: tercer tiempo	103
Referencias bibliográficas	111
Anexo: instrumentos de monitoreo	114
Línea de base / egreso	114
Guía de grupo focal	123
Ficha de registro de encuentros	124





PRESENTACIÓN

O Una Victoria Lleva a La Otra - Participa: Unidas por el Derecho al Deporte (UVLO Participa) es una iniciativa de ONU Mujeres y el Comité Olímpico Internacional (COI), implementada por la Fundación SES (FSES).

En este documento, vas a encontrar una guía de facilitación para el desarrollo de actividades que buscan fortalecer habilidades de las participantes, esenciales para el ejercicio de la participación cívica. En este sentido, el proyecto busca ampliar la perspectiva crítica de las mujeres jóvenes sobre las desigualdades de género en el deporte, permitiéndoles reconocerse individual y colectivamente con la capacidad y el derecho a exigir mejores condiciones en el deporte.

Esta propuesta apuesta al trabajo interdisciplinar a través de talleres temáticos y la práctica deportiva, potenciando el proceso de desarrollo de las adolescentes y contribuyendo a su formación integral desde una mirada flexible para adaptarse a las circunstancias locales.

En este documento encontrarás siete sesiones de trabajo que responden a la forma en que se desarrolló e implementó el currículum en el contexto particular de implementación. Estos encuentros sirven de guía y pueden ajustarse como se considere oportuno al contexto en el que se vaya a trabajar. Cada sesión tiene una duración sugerida de 180 minutos, pero podría ser trabajada en más de un encuentro si fuera necesario.

El objetivo de la iniciativa es fomentar la participación de niñas y jóvenes en las decisiones políticas que afectan sus realidades, para que puedan reclamar sus derechos y proponer alternativas a los gobiernos, las cámaras legislativas y las instituciones deportivas y otros ámbitos en sus diferentes niveles.

- » Objetivos de las sesiones
- » Profundizar la conciencia crítica sobre las desigualdades de género en el deporte que vulneran el derecho de las niñas y mujeres en toda su diversidad a practicar deporte;
- » Reforzar las capacidades de liderazgo de las jóvenes seleccionadas para participar en el proyecto;
- » Facilitar el proceso de construcción de un plan de acción y propuestas para las juventudes, dirigido a abordar las barreras que las adolescentes consideran prioritarias para promover la igualdad de género en el deporte;
- » Promover la construcción de pertenencia, trabajo en equipo, colectividad, unidad, apoyo mutuo, autoconfianza y autoestima entre las participantes.

* * * * *

O Por último, creemos importante compartirles que esta guía de actividades ha sido adaptada a partir de la experiencia en la implementación del programa Una Victoria Lleva a la Otra (UVLO) y de la trayectoria de trabajo de FSES, tanto en la implementación de UVLO durante el 2020 y 2021 en barrios populares de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, como en el desarrollo de metodologías y proyectos para el fortalecimiento de la participación de las adolescentes. Asimismo, se ha consultado literatura de referencia y textos académicos para fundamentar las sesiones y el contenido presentado. Esperamos que a medida que desarrolles tu trabajo y establezcas un diálogo con este contenido, también puedas aprender y desarrollarte. Tu trabajo va a hacer crecer esta propuesta, marcará la diferencia para las niñas y jóvenes de tu comunidad y contribuirá a construir una sociedad más justa y con igualdad de derechos y oportunidades, en la que todas las personas puedan expresar todo su potencial.

Este currículum es un llamado a la acción para todas las personas comprometidas con la igualdad de género y los derechos de las juventudes. A través de sus páginas, buscamos darte herramientas prácticas para trabajar con niñas y jóvenes, fomentando su liderazgo e incidencia ciudadana desde un enfoque de derechos humanos. Juntas, podemos derribar las barreras que aún existen y construir un futuro donde todas las jóvenes, sin importar su origen, tengan la oportunidad de brillar dentro y fuera de los espacios deportivos.

¡Bienvenida al equipo!



BATERÍAS

ACUBAT
CENTRO DE BATERÍAS





INICIA EL JUEGO

En el camino hacia una sociedad más equitativa, las juventudes juegan un papel fundamental. En particular, las niñas y jóvenes mujeres se encuentran en una encrucijada donde el deporte puede ser una herramienta poderosa para el desarrollo personal y comunitario.

Sin embargo, en Argentina, aún enfrentan barreras significativas que limitan su participación plena en este ámbito. Este currículum ha sido diseñado para acompañar a quienes trabajan directamente con niñas y jóvenes, brindándoles herramientas para fomentar el liderazgo y la incidencia en y a través del deporte desde una perspectiva de derechos.

Construir una mirada común: conceptos clave

¡Estamos armando equipo! Antes de avanzar queremos compartirte algunas definiciones centrales a la hora de identificar los condicionantes socioculturales sobre los que nuestra intervención espera accionar.

Género¹

El género es una construcción histórica, cultural, social y política que alude a las características que suelen asignarse a varones y mujeres. Estas asignaciones sociales, que varían según la época y las sociedades, pueden generar desigualdades, es decir, diferencias entre los varones, las mujeres y otras identidades que favorecen sistemáticamente a uno de los grupos.

Comprender el género como una categoría histórica es aceptar que entendido como una forma cultural de configurar el cuerpo está abierto a su continua reforma y que la anatomía y el sexo no existen sin un marco cultural.

Violencia de género

Es cualquier acto de violencia dirigido hacia una persona debido a su género o identidad de género. Generalmente, este término se refiere a la violencia ejercida contra mujeres y personas de género diverso, dado que en muchas sociedades son quienes históricamente han sufrido una mayor desigualdad y opresión.

1. La Ley N°26.485 de Protección Integral para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres reconoce diferentes tipos de violencia contra las mujeres <https://www.argentina.gob.ar/derechoshumanos/proteccion/genero/tipos-de-violencia>

Existen diferentes tipos de violencia de género², incluyendo:

- 1. Física:** agresiones que causan daño físico a la víctima, como golpes, empujones o cualquier tipo de maltrato físico.
- 2. Psicológica o emocional:** manipulación, intimidación, amenazas, humillaciones o insultos que afectan la autoestima y el bienestar mental.
- 3. Sexual:** violación, abuso o acoso sexual y cualquier acto no consentuado que afecte la integridad sexual de la persona.
- 4. Económica:** control o restricción de los recursos financieros, evitando que

la víctima pueda acceder a ellos, lo que genera dependencia económica con el agresor.

5. Simbólica: reproducción de estereotipos y roles de género que perpetúan la discriminación y subordinación de las mujeres y otras identidades de género.

6. Digital: violencia ejercida a través de medios digitales, mediante acoso, extorsión, difusión de imágenes íntimas sin consentimiento, entre otras formas de abuso.



El concepto de violencia de género está estrechamente vinculado con las relaciones desiguales de poder y los sistemas patriarcales que subordinan a las mujeres y a las personas LGBT+ en muchos contextos. Los esfuerzos para erradicar esta violencia suelen estar ligados a movimientos por la igualdad de género, justicia social y derechos humanos.

Interseccionalidad

Es un marco teórico y analítico que estudia cómo se entrecruzan y se influyen mutuamente diferentes categorías de identidad social, como la etnia, el género, la clase social, la orientación sexual, la discapacidad, entre otras.

Este concepto fue propuesto por la académica Kimberlé Crenshaw en 1989, inicialmente para abordar cómo las mujeres afrodescendientes enfrentan formas de discriminación que no pueden explicarse simplemente por su género.

La interseccionalidad sostiene que

2. La Ley N°26.485 de Protección Integral para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres reconoce diferentes tipos de violencia contra las mujeres <https://www.argentina.gob.ar/derechoshumanos/proteccion/genero/tipos-de-violencia>

las personas experimentan formas de opresión o privilegio de manera compleja y multifacética, y que una única categoría no es suficiente para comprender plenamente las desigualdades sociales. Por ejemplo, una mujer afrodescendiente puede enfrentar desafíos tanto por ser mujer como por ser negra, y estos desafíos no se pueden desagregar en categorías individuales sin perder una parte importante del análisis.

Este enfoque es fundamental para entender cómo funcionan las dinámicas de poder y las desigualdades en sociedades diversas y complejas, y se ha aplicado en una variedad de campos,

incluyendo el feminismo, los estudios étnicos, de género y las políticas de justicia social.

Estos conceptos nos sirven para adentrarnos en el análisis del poder desde una perspectiva de género. Allí observamos cómo las relaciones están estructuradas y distribuidas en función de las construcciones sociales del género, y cómo estos vínculos crean asimetrías y jerarquías entre varones, mujeres y diversidades. Este enfoque examina cómo el sistema patriarcal y otras estructuras de dominación perpetúan estas desigualdades y refuerzan los estereotipos y roles de género.

Conceptos clave sobre el poder desde una perspectiva de género

- » **1. Poder patriarcal:** se refiere a un sistema en el que los varones, en su mayoría, detentan el control sobre las instituciones políticas, económicas y culturales. En este contexto, el poder se distribuye de manera desigual, favoreciendo a los varones y subordinando a las mujeres y otras identidades de género. El patriarcado también crea una jerarquía entre los propios varones, donde la masculinidad hegemónica, que exalta el dominio, la fuerza y la autoridad, prevalece sobre otras masculinidades o identidades no masculinas.
- » **2. Poder relacional:** desde una perspectiva de género, el poder no solo se ejerce de manera coercitiva o estructural, sino que también opera en la cotidianeidad. Estas interacciones pueden reforzar o desafiar las normas de género. Por ejemplo, en el ámbito doméstico, puede expresarse en quién toma las decisiones, realiza las tareas del hogar o cómo se distribuyen los recursos.



* * * * *



- » **3. Distribución del poder económico:** las mujeres y las personas de género no binario suelen tener menos acceso a los recursos financieros y enfrentan mayores barreras para acceder a puestos de liderazgo y salarios equitativos. Esta distribución desigual del poder económico es una forma clave de mantener las desigualdades de género.

- » **4. Poder simbólico y cultural:** se refiere a la capacidad de influir en las percepciones y creencias sobre lo que socialmente significa ser "varón" o "mujer". Los medios de comunicación, las instituciones educativas y las tradiciones culturales juegan un papel importante en la reproducción de estereotipos de género, que perpetúan la subordinación de las mujeres y otras identidades de género. Por ejemplo, la representación de las mujeres como pasivas o subordinadas en la cultura popular refuerza la idea de que el poder está asociado con la masculinidad.

- » **3. Poder y violencia de género:** es una manifestación extrema del desequilibrio de poder entre los géneros. Se utiliza como un mecanismo para controlar y subordinar a las mujeres y personas LGBTIQ+. El control coercitivo, la violencia física, sexual, psicológica y económica son formas en las que se ejerce el poder sobre las personas que no encajan en el modelo tradicional de género.

- » **6. Empoderamiento:** desde la perspectiva de género, el empoderamiento busca desafiar estas estructuras de poder patriarcales. No se refiere simplemente a dar poder, sino a crear condiciones donde las mujeres y las personas de géneros diversos puedan ejercer autonomía sobre sus vidas, tomar decisiones y acceder a los mismos derechos y oportunidades que los varones. Este proceso implica tanto el cambio estructural como la transformación de las actitudes y las normas culturales.



- » **7. Poder interseccional:** no todas las mujeres o personas de género diverso experimentan el poder o la opresión de la misma manera. Las intersecciones de género con otras categorías como la etnia, la clase social, la sexualidad, la discapacidad, entre otras, crean dinámicas de poder que varían en función de estos múltiples factores. Por ejemplo, una mujer blanca de clase alta experimenta el poder de manera diferente que una mujer afrodescendiente de clase trabajadora.
- » **8. Redefinición del poder:** la perspectiva de género también busca redefinir el poder, no solo como algo coercitivo o jerárquico, sino como una capacidad para actuar colectivamente, compartir, cooperar y construir relaciones más equitativas. Esta visión más colaborativa desafía las nociones tradicionales centradas en la dominación y el control.



Contexto actual: desafíos y oportunidades

Ley Nacional de Educación Física (Ley N° 26.150) establece que la educación física debe ser un componente integral en la formación de todas las personas, sin distinción de género.

En Argentina, el marco legal apoya el derecho de todas las personas a acceder al deporte. La Constitución Nacional, en su artículo 75 inciso 22, incorpora los tratados internacionales de derechos humanos, otorgando jerarquía constitucional a documentos como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), que subraya la importancia de asegurar que las mujeres tengan igualdad de derechos en actividades recreativas, deportivas y culturales. Además, la Ley Nacional de Educación Física (Ley N° 26.150) establece que la educación física debe ser un componente integral en la formación de todas las personas, sin distinción de género.

Sin embargo, la aplicación de estas leyes aún enfrenta desafíos en la práctica, particularmente en la inclusión y promoción del deporte entre niñas y jóvenes mujeres. Así, el ejercicio de este derecho no siempre se da de manera equitativa.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de actividad física es un problema crítico para la salud global. En Argentina, un Informe Nacional de Actividad Física y Deportiva³ reveló que solo el 40% de las mujeres adolescentes participan en actividades deportivas de manera regular, comparado con un 60% de sus pares varones. Además, los y las adolescentes latinoamericanos y caribeños tienen tasas de inactividad superiores a la media global. Un 84,3% no hace suficiente ejercicio. En el caso de las chicas la cifra sube al 88,9% y entre los hombres es del 79,9%⁴.



Estas cifras no solo reflejan una disparidad en el acceso al deporte, sino que también evidencian una desigualdad estructural que tiene profundas raíces sociales y culturales. Las normas de género tradicionales continúan siendo una barrera significativa, lo que provoca que el deporte sea un espacio predominantemente masculino. Esto se ve exacerbado por la falta de infraestructura adecuada, la escasez de políticas públicas efectivas y la invisibilización de las mujeres en los medios deportivos.

Esa desigualdad estructural se apoya en los estereotipos de género dando lugar a las “brechas simbólicas” que son las diferencias en la forma en que se perciben, valoran y representan los roles, comportamientos y atributos asociados a diferentes géneros, etnias, clases sociales u otras categorías. Estas asimetrías no son

necesariamente visibles o cuantificables de manera directa, sino que se manifiestan a través de símbolos, estereotipos y normas culturales que influyen en las oportunidades y el tratamiento de las personas en distintos contextos.

En el deporte y las actividades físicas, las brechas simbólicas se evidencian en normas culturales y sociales que establecen qué deportes son apropiados para cada género, reforzando la idea de que algunos son inherentemente masculinos o femeninos, limitando las opciones disponibles para las personas que desean realizar alguna actividad deportiva. A su vez las percepciones y valoraciones sociales sobre los cuerpos y las habilidades de atletas de diferentes géneros afecta las oportunidades y la forma en que se ven y son vistos por la sociedad.

En 2023, menos del 10% de la cobertura en deportes está dedicada a eventos y noticias femeninas⁶

Algunos de los principales obstáculos y barreras que enfrentan niñas y mujeres para participar, permanecer y desarrollarse en los deportes son:

Representación y visibilidad⁵

>> Deportes masculinos vs. femeninos: los deportes considerados tradicionalmente masculinos, como el fútbol o el boxeo, suelen recibir más cobertura mediática y prestigio, mientras que los deportes femeninos o considerados más "delicados", como la gimnasia o el ballet, a menudo tienen menos visibilidad.

>> Estereotipos en medios: los medios de comunicación a menudo perpetúan estereotipos de género al representar a los atletas masculinos como fuertes y competitivos y a las atletas femeninas como menos capaces o más centradas en su apariencia.

3. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/enafyd_2023_-_digital.pdf

4. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>

5. En base a ONU Mujeres (2024). Guía de Actividades Uma Vitória Leva à Outra: Participação cidadã de meninas e jovens mulheres. Empodera. Brasília, DF: ONU Mujeres.

6. Universidad Nacional de La Plata (2023). "Estudio sobre la cobertura mediática del deporte en Argentina".



Valoración de habilidades

>> **Atributos valorados:** se valoran más las habilidades físicas asociadas con la fuerza y la agresividad en deportes masculinos, mientras que en los deportes femeninos se valoran atributos como la gracia y la elegancia, a menudo minimizando el esfuerzo físico real involucrado.

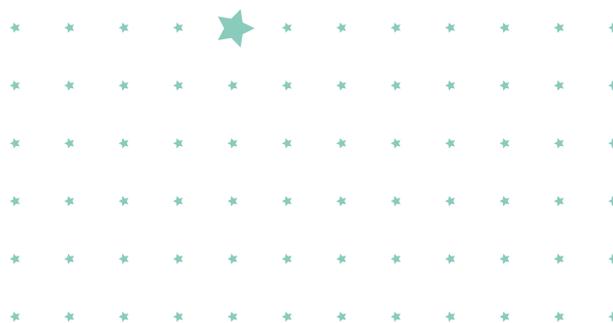
>> **Reconocimiento y premios:** los logros en los deportes masculinos suelen recibir más reconocimiento y premios económicos, creando una brecha en el prestigio y las recompensas entre los géneros.

Acceso y participación

>> **Oportunidades de entrenamiento:** los niños suelen recibir más incentivos para desarrollar habilidades deportivas físicas desde una edad temprana, mientras que las niñas enfrentan barreras culturales y estructurales que limitan su participación en ciertos deportes.

>> **Espacios y recursos:** las instalaciones y los insumos para deportes pueden estar desigualmente distribuidos, con una menor inversión en deportes femeninos o que desafían los estereotipos de género.

El 45% de personas en Argentina cree que ciertos deportes son más apropiados para un género en particular⁷.



En los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, la delegación argentina estaba compuesta por un 48% de mujeres⁸.

A su vez, estas brechas tienen su correlato en los órganos de representación política de los ámbitos deportivos, donde la participación de las mujeres en los puestos de poder sigue siendo baja. Solo dos de cada diez cargos en comisiones directivas deportivas de Argentina están ocupados por mujeres.

Además, a mayor jerarquía del puesto a las mujeres les cuesta más llegar. De las 38 instituciones deportivas nacionales, solo una tiene una presidenta (3%) y del total de 4.201 clubes de barrio, solo 514 tienen una mujer como máxima autoridad (12,6%). Por último, en el sector público solo 5 provincias tienen una mujer en el puesto de más alta autoridad (21%)⁹.

Frente a estas brechas, el deporte puede ser entendido como un espacio donde es necesario avanzar en más derechos y equidad. No es una isla aislada de la sociedad, por lo que es evidente que las estructuras de desigualdad se reproducen también en el ámbito deportivo. Además de los obstáculos mencionados, existen otros como la pobreza menstrual, el acoso y el abuso sexual, el racismo, los prejuicios contra las personas LGBTIQ+, etc.

Frente a este escenario y como estrategia para utilizar el potencial del deporte como una herramienta para promover la igualdad de género, ONU Mujeres y el Comité Olímpico Internacional han lanzado importantes inicia-

tivas globales como “Deporte para la Generación Igualdad” y Olimpismo 365, que orientan la acción intersectorial integrada para avanzar la Agenda 2030 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Es sobre la base de estos movimientos -pero también contribuyendo a ellos- que esta guía de actividades pretende apoyar a las personas jóvenes interesadas en par-

ticipar en la transformación social y organizar acciones de incidencia para poner de relieve los problemas que afectan a su derecho al deporte y plantear posibles estrategias a las personas en posiciones de poder.

Deporte para la generación igualdad

La iniciativa de ONU Mujeres y el Comité Olímpico Internacional es un llamamiento para que el ecosistema deportivo se una a estos esfuerzos y multiplique el impacto de la igualdad de género, trabajando en torno a seis áreas prioritarias: promover más mujeres en el liderazgo, prevenir y responder a la violencia de género, cerrar la brecha de inversión en el deporte femenino, promover una representación libre de prejuicios en los medios de comunicación y proporcionar igualdad de oportunidades para las niñas en el deporte y la actividad física, así como informar sobre los progresos anuales.

Olimpismo 365

Tiene como objetivo fortalecer el papel del deporte como un importante facilitador de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas y conectar a las personas con los valores olímpicos en todas partes, todos los días. Aplica los Principios Fundamentales del Olimpismo y se alinea con los planes de inversión en ayuda local, los planes de desarrollo y otras iniciativas que están directamente alineadas con las 17 metas en 10 de los ODS.

7. Centro de Estudios de Opinión Pública, Universidad de Buenos Aires (2022). “Estudio sobre Estereotipos de Género en el Deporte”

8. Comité Olímpico Argentino (2021). “Informe Oficial de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020”.

9. Fundación Mujeres en Igualdad (2022). Sexo y poder en el deporte.

¿Por qué el deporte y el liderazgo importan?

El deporte no es solo una actividad física, es una plataforma de empoderamiento y un medio para desarrollar habilidades de liderazgo.

A través del deporte, las niñas y jóvenes mujeres pueden aprender a tomar decisiones, a trabajar en equipo, a perseverar frente a los desafíos y a desarrollar una autoestima sólida. Entonces ante la pregunta que inspira este apartado queremos responder que estas son cualidades esenciales no solo para el ámbito deportivo, sino también para el fortalecimiento de la vida democrática. La participación desafía y rompe estereotipos de género tradicionales, demostrando que las mujeres tienen la capacidad y el derecho de influir en el ámbito político y en la toma de decisiones, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades.

Desde una perspectiva de derechos, creemos que es fundamental que las niñas y las jóvenes no solo participen en el deporte, sino que también ocupen roles de liderazgo dentro de este. Dado que los condicionantes de género operan limitando distintos aspectos del desarrollo social, la participación política y el liderazgo deben ser vistos también bajo este prisma.

En Argentina, la recuperación democrática está signada por la participación creciente de las juventudes en general y de las mujeres de manera transversal, en términos generacionales. Eso le ha

imprimido a la historia reciente argentina, grandes avances en materia de derechos políticos, sociales y culturales que impactan directamente en la vida de las mujeres.

En las elecciones legislativas de 2021, el 40% de las candidaturas estaban representadas por mujeres, gracias a la Ley de Paridad de Género. Sin embargo, la presencia de mujeres jóvenes en cargos políticos sigue siendo baja¹⁰.

Desde 2015, el activismo juvenil de las mujeres ha sido notable, especialmente con movimientos como Ni Una Menos o la Marea Verde con la campaña por la despenalización y legalización del aborto. Otros ámbitos como el activismo digital también han visto un incremento en la participación de las juventudes, a través de la apropiación del ciberespacio por redes sociales, utilizando estas plataformas para organizar campañas y movilizar a otros jóvenes¹¹.

Sin embargo, persisten núcleos menos permeables como los de representación en los órganos de dirección de instituciones. Ejemplo de ello es la proporción de mujeres en cargos directivos en clubes deportivos. Entonces, creemos que el deporte también abre puertas para que las jóvenes se conviertan en defensoras de sus derechos y en agentes de cambio en sus comunidades, porque es un espacio de aprendizaje donde desarmamos estereotipos y, nos fortalecemos.



Transformando entornos: incidencia juvenil en múltiples niveles

Para cerrar este primer apartado, presentamos un concepto fundamental de la propuesta de este currículum: la incidencia. Se trata de un proceso mediante el cual las personas o grupos intentan influir en las decisiones políticas o prácticas de las autoridades, instituciones o la sociedad en general. En el contexto del deporte, contribuye a la mejora de las oportunidades y condiciones de las niñas y mujeres para acceder, permanecer y desarrollarse en los deportes sin ningún tipo de discriminación.

10. Observatorio de la Mujer, Cámara de Diputados (2021). "Informe sobre Representación de Género en Cargos Electivos". Recuperado de <https://www.diputados.gob.ar/>.

11. Podemos recuperar este análisis de Gala, R. y Samaniego, F. (2023). Activismo por los derechos digitales de las mujeres y personas LGBTQI+ en América Latina. Un análisis de sus posicionamientos, demandas y repertorios de acción. Revista Hipertextos, 11 (20), e073. <https://doi.org/10.24215/23143924e073> Juventudes militantes desde la recuperación democrática: participación política, vida cotidiana y cultura / Cora Gamarnik ... [et al.], compilación de Melina Vázquez; Pablo Vommaro; Dolores Rocca Rivarola. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Instituto de Investigaciones Gino Germani - UBA; CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales, 2024. <https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20191202034521/Activismos-Feministas-Jovenes.pdf>

¿Para qué sirve la incidencia?

- » **1. Mejorar las condiciones:** permite trabajar para que niñas y mujeres tengan acceso a mejores instalaciones, recursos y entrenamientos, y que sus necesidades sean atendidas de manera justa.
- » **2. Asegurar la igualdad:** podemos promover la igualdad de oportunidades en competencias, acceso a patrocinios y reconocimiento en los medios de comunicación.
- » **3. Promover el cambio:** influir en las reglas y políticas del deporte para que sean más inclusivas y justas para todas las mujeres y diversidades.
- » **4. Hacer oír las voces:** asegurar que las experiencias y opiniones de las niñas y mujeres sean escuchadas y tomadas en cuenta en la toma de decisiones.
- » **5. Generar consciencia:** ayuda a educar y sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la igualdad de género en el deporte y los desafíos que enfrentan las niñas y mujeres.



¿Cómo hacer incidencia?

>> **Información y educación:** conocer los derechos y las políticas que afectan a niñas y mujeres es el primer paso para poder reclamar por ello.

>> **Asociación:** promover el trabajo asociativo entre grupos de pares y con otras organizaciones para tener una voz más fuerte.

>> **Participación en campañas:** sumarse activamente en iniciativas que promuevan la igualdad de género en el deporte.

>> **Diálogo con autoridades:** establecer canales de diálogo con las autoridades y las personas que toman decisiones en los distintos niveles de organización del deporte, desde los cuerpos técnicos hasta los directivos, exponiendo necesidades y propuestas.

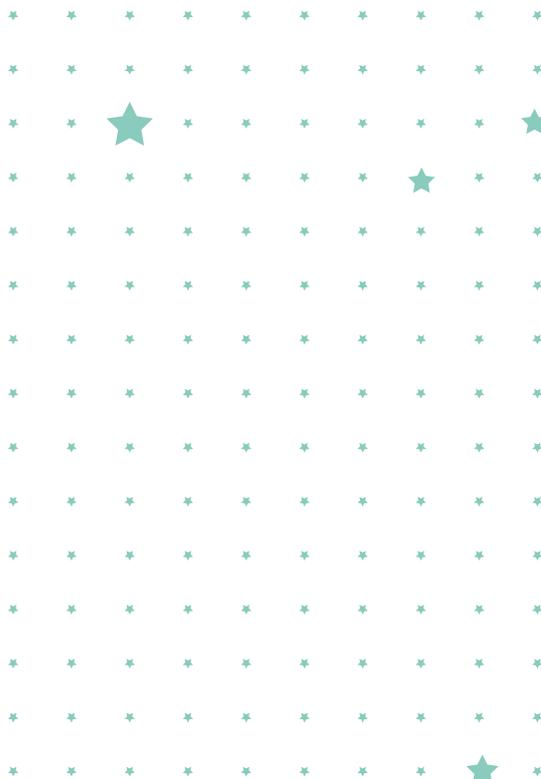
>> **Uso de plataformas:** aprovechar las redes sociales y los medios de comunicación para visibilizar logros y desafíos.

¿En qué niveles se puede trabajar?

>> **Estatal:** influir en las políticas públicas es esencial para asegurar que las leyes y regulaciones protejan y promuevan los derechos de las mujeres en el deporte. En la Ciudad de Buenos Aires, las jóvenes participaron en mesas de diálogo con representantes del gobierno local, presentando propuestas para mejorar la infraestructura deportiva en barrios populares y garantizar la inclusión de género en las políticas deportivas.

>> **Sector privado:** la colaboración entre los sectores público y privado puede ampliar el alcance de las acciones de incidencia. Llevar las demandas a empresas que patrocinan eventos deportivos, lograr compromisos para apoyar proyectos que promuevan la igualdad de género en el deporte, son algunas de las acciones posibles. Este tipo de alianzas puede movilizar recursos y sensibilizar a una audiencia más amplia.

>> **Territorial:** las organizaciones comunitarias y de base son fundamentales para incidir en la vida cotidiana de las personas, ya que pueden actuar como catalizadores de cambio a nivel local.





Participación, incidencia y trabajo en red. ¿Se pueden dar por separado?

Conocer sus derechos es fundamental para que las jóvenes puedan reclamar lo que falta, puedan escuchar sus propuestas y que sus opiniones sean tenidas en cuenta como importantes y válidas. Saber que son titulares de derechos también las empodera ante el mundo de las personas adultas.

Juntarse a pensar problemas comunes y buscar soluciones ¿Es posible aunque sean jóvenes menores de edad?

protagonistas, confiando en las maneras y formas de sentir y expresarse. Esto solo es posible si se realiza colectivamente. Siempre es mejor decir y pensar conjuntamente: reflexionar con otras personas favorece el crecimiento y aprendizaje. Si a ese desafío, le sumamos el armado de redes u organizaciones, puede ser verdaderamente transformador.

Existen ámbitos de organización juvenil que favorecen la participación política en los barrios o comunidades donde habitan, en las instituciones que frecuentan (clubes de barrio, grupos culturales o centros de estudiantes).

El ejercicio de la ciudadanía es una práctica colectiva que requiere reflexión, diálogo, debate y acción. La verdadera participación es un proceso que genera impacto y resultados concretos. Algunos ejemplos en Argentina son la [Red Nacional de Jóvenes y Adolescentes para la Salud Sexual y Reproductiva](#) (RedNac), [Jóvenes por el Clima Argentina](#) o [Movimiento de Juventudes Trans](#).

Titulares de derechos: ¿qué dicen las leyes nacionales e internacionales?

El derecho de los niños, niñas y adolescentes (NNA) a la participación está reconocido en la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN, 1989), en la Ley Nacional N° 26.061 de Protección Integral de Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes (2005) y en su homónima local, la Ley N° 114 (1998). En este conjunto de normas, la participación de NNA aparece bajo diferentes formas tales como el derecho de las personas a ser escuchadas, a expresar su opinión y que sea tenida en cuenta, a tener sus propias ideas, a jugar y realizar actividades culturales y artísticas, a recibir y difundir informaciones, a tener libertad de pensamiento, de conciencia y de religión, a tener libertad de asociación y de reunión, a recurrir cualquier decisión que les afecte, a ejercer una ciudadanía activa y formarse para la convivencia democrática.

La grupalidad y organización como parte del proceso de incidencia implica articulaciones entre personas y entidades diversas. Trabajar en red presenta potencialidades y desafíos y constituye una forma de hacer las cosas, que supone ir tejiendo relaciones, aprendizajes, complicidades, avanzando de nudo en nudo hasta tener constituido un espacio común. Promover este tipo de trabajo supo-



ne dar énfasis al proceso de construcción de los espacios de encuentro y acción común y no a la estructura organizativa. Para ello es necesario respetar y aprovechar las diversidades para posibilitar la complementariedad de esfuerzos y capacidades, y a la vez, impulsar una dinámica y un espíritu de aprendizaje mutuo donde es posible compartir lo que cada persona sabe, pero también tener la disposición de escuchar para aprender de lo que otros y otras saben.

Por último, trabajar en red implica también relaciones de poder, al igual que en todos los ámbitos de la vida. Sin embargo, esas dinámicas pueden ser sinérgicas, es decir, donde el poder de cada quien alimenta más poder en los demás y en el conjunto.

En síntesis, el trabajo en red implica una cultura y una visión de transformación y es expresión de ella. En definitiva, requiere dar lo mejor que tenemos, contribuyendo así a nuestro crecimiento como personas. De esta manera, podremos ser capaces de transformarnos, en la medida que nos comprometamos en procesos transformadores de las relaciones sociales, económicas, políticas y culturales del contexto en el que nos ha tocado vivir¹².

Tener en nuestro marco de intervención estas definiciones nos va a ayudar a provocar en las jóvenes interés y entusiasmo por la participación, que es, en definitiva, el motor de nuestra tarea.

12. Campero Cuenca, C. (2012). Contribuciones de la red de educación de personas jóvenes y adultas a la profesionalización de sus integrantes. En Educación de Adultos y Desarrollo, (79), 49-57. DVV International.

FACILITACIÓN: TEJER SABERES

La voz de cada joven constituye su mayor herramienta. Por ello, como facilitadoras y entrenadoras es esencial crear un entorno de escucha y aprecio y garantizar que en cada taller todas las personas puedan expresarse, compartir sus ideas y plantear sus preocupaciones. Es fundamental hacer preguntas y estar realmente atentas para establecer ambientes seguros donde las participantes se sientan libres para explorar y cometer errores sin temor.

Nuestro enfoque debe basarse en la inclusión y la diversidad. Es importante reconocer y valorar las diferencias individuales de cada joven, ya sea en sus habilidades, experiencias o características personales. Además de enriquecer el aprendizaje colectivo, esto también inculca la importancia del respeto y la comprensión mutua. Te animamos a invitar a cada una de las participantes a compartir desde su propia vivencia, porque colaborando juntas podemos crear un ambiente donde todas se sientan apreciadas.

Otro aspecto fundamental es la relevancia de la retroalimentación constructiva. Te proponemos poner el foco en las áreas que se pueden mejorar y en cómo hacerlo; ofrecer sugerencias amablemente y de forma detallada para que cada joven pueda tener una visión clara del camino a tomar; tener presente que el propósito consiste en desarrollar sus destrezas y reforzar su autoestima, animándolas a reconocer sus capacidades individuales.

Esta labor trasciende el ámbito deportivo, ya que el objetivo es desarrollar liderazgos y empoderar a las jóvenes para que alcancen su máximo potencial. Cada palabra de aliento y gesto de apoyo planta la semilla para un cambio y crecimiento. Que siempre sea un acompañamiento cálido y respetuoso, guiándolas como protagonistas para que encuentren su propio camino hacia la grandeza.

Consejos prácticos de facilitación

- ★ Prepárate. Lee la sesión de antemano y familiarízate con el tema que vas a tratar. Separa con antelación los materiales necesarios para la actividad.
- ★ Organiza el espacio del taller con antelación: optimiza el tiempo que tienes con las participantes y evitarás que el grupo se disperse.
- ★ ¡Muestra motivación, entusiasmo y apertura! Fomenta la participación y el compromiso de las niñas. Cuida tu tono de voz para adaptarte según las circunstancias y mostrar entusiasmo, cautela, firmeza, alegría, etc.
- ★ Evita hablar demasiado. Por supuesto, el papel de la facilitadora es compartir información importante, guiar a las participantes y darles todo el apoyo que necesiten para sacar el máximo partido del proyecto. Sin embargo, es muy importante no acaparar la palabra para fomentar la participación de las chicas, mediar en sus discursos y unir los conocimientos y experiencias que aportan, promoviendo un proceso de enseñanza y aprendizaje horizontal y coparticipativo.
- ★ Pon atención en no reproducir prejuicios y estereotipos a través de gestos y discursos racistas, sexistas, gordofóbicos, LGBTIQ+fóbicos, capacitistas y todos aquellos que reproduzcan patrones normativos y discriminatorios.
- ★ Consulta con qué pronombres prefieren ser nombradas las participantes. No des por sentada su identidad de género. Todas podemos estar atravesando momentos de cambios en los que nos sentimos más acompañadas si existe un gesto de apertura para hablar de lo que nos pasa. De la misma manera, intenta llamar a las participantes por su nombre. Esto demuestra que reconoces y valoras a cada una de ellas.
- ★ El tiempo del taller es un aquí y ahora. Es central que estés presente y participes activamente en las actividades. Evita estar dispersa y jugar con el móvil, por ejemplo. Presta atención a tu lenguaje corporal: ¡tu cuerpo habla!

13. En base a ONU Mujeres. (2024). Guía de Actividades Uma Vitória Leva à Outra: Participação cidadã de meninas e jovens mulheres. Empodera. Brasília, DF: ONU Mujeres.

- ★ Procura no dar la espalda a ninguna participante mientras hablas: suele ocurrir cuando hablamos en medio del círculo, pero olvidamos que quienes están detrás no pueden oírnos. Organiza el espacio físico en forma de rueda de conversación, de manera que puedan verte y fomentar el intercambio horizontal.
- ★ Intenta estar siempre al mismo nivel que las participantes para no dar la impresión de que estás en un nivel superior. Por ejemplo, si están de pie, ponte a su lado; si están sentadas en círculo en el suelo, siéntate al mismo nivel que ellas.
- ★ Explica los objetivos de cada actividad para que comprendan la finalidad de lo que van a hacer y le encuentren sentido. Presta atención a las expresiones faciales y la postura corporal de las participantes, ya que son indicadores de si están interesadas y comprenden la información.
- ★ Si notas que el grupo está retraído, comparte una experiencia personal: puede ser una estrategia para iniciar la conversación y motivar su participación.
- ★ Si no sabes la respuesta a una pregunta, no te preocupes. Diles que investigarás un poco y que el próximo día de actividad podrás dar con la respuesta. Lo importante es no transmitir información incierta y acabar perjudicando a las participantes.
- ★ Elogia las prácticas positivas y reconoce los progresos individuales y grupales.
- ★ Aporta comentarios constructivos sobre los puntos negativos cuando sea necesario, pero hazlo individualmente para no exponer o avergonzar a ninguna participante.
- ★ Acepta las necesidades que puedan tener las participantes para debatir extensamente ciertos temas. El proyecto trata sobre los derechos de las mujeres, y esto, a veces, puede ser delicado. Permite que las niñas se expresen y compartan lo que quieran. Evalúa el calendario del proyecto y, si es necesario, organiza una sesión de dos días en función del contexto de tu grupo. Si no, haz un plan para reducir otra actividad.

Recuerda: ¡no pierdas de vista el horario de las actividades! Es importante entender que las chicas también tienen otros compromisos.

Creando espacios seguros

Los programas que pretenden contribuir a los derechos de las niñas y las mujeres tienen el potencial de desempeñar un papel valioso en sus trayectorias. Sin embargo, si la protección y la creación de espacios seguros no están en el centro del diseño y la ejecución del programa, se corre el riesgo de causar más daño a las participantes. Por eso, garantizar la seguridad de las jóvenes debe estar en el centro del proyecto.

¿Qué es un espacio seguro?¹⁴

Es un entorno en el que las jóvenes se sienten seguras física y emocionalmente. En otras palabras, es un lugar donde están protegidas de cualquier daño corporal, incluidos los abusos sexuales y las lesiones físicas accidentales.

Por otra parte, en un espacio seguro, las participantes también se sienten libres para expresarse abiertamente, en un entorno confidencial, sin miedo a ser juzgadas o intimidadas. Se sienten cómodas compartiendo sus preocupaciones más profundas y haciendo preguntas delicadas.

Si un espacio no es seguro, la participación de las jóvenes se inhibe. Si se sienten en peligro físico o emocional, no asumirán los riesgos necesarios para experimentar todos los beneficios del programa. Así pues, la definición de un espacio seguro está relacionada con cómo se sienten las jóvenes dentro de ese espacio; por lo tanto, en función de las necesidades del grupo, puede revisarse y ajustarse a lo largo del proyecto.



14. En base a ONU Mujeres & Comité Olímpico Internacional. (s.f.). Una Victoria Lleva a la Otra. Chicas empoderadas a través del deporte: Guía de actividades.

CONSEJOS PARA CREAR UN ESPACIO FÍSICAMENTE SEGURO

- » Asegúrate de que el espacio de juego esté libre de objetos dañinos y/o peligrosos como cristales rotos, clavos, etc.;
- » Ten siempre a mano un botiquín. Es importante que los profesionales que participen en las actividades tengan formación en primeros auxilios y nociones básicas;
- » Haz un mapeo de los centros de salud más cercanos, por si es necesario acompañar a alguna participante en caso de accidente grave;
- » Cuenta con un protocolo institucional sobre qué hacer cuando una participante no se sienta bien físicamente para participar en las actividades, teniendo en cuenta tanto los casos leves como los graves;
- » Garantiza que las niñas cuenten con el equipamiento adecuado para la práctica del deporte;
- » Intenta realizar los talleres temáticos y las actividades deportivas a una hora en la que las chicas no tengan que volver tarde a casa;
- » Establece las reglas del juego y refuerza el juego limpio;
- » Adopta una política de tolerancia cero a la violencia, tanto física como verbal y/o simbólica. Esto debe aplicarse a participantes, público, profesores/as y personal de apoyo.;
- » Conoce el entorno para evaluar los posibles riesgos y prevenirlos;
- » Garantiza una hidratación adecuada para las participantes;
- » Invita a las niñas y jóvenes a debatir sobre la seguridad de su espacio de juego.



TAEKWONDO



CONSEJOS PARA CREAR UN ESPACIO EMOCIONALMENTE SEGURO

- » Pregunta a las niñas y jóvenes qué necesitan para sentirse cómodas en un grupo y definan juntas sus acuerdos de convivencia. Lo ideal es hacerlo durante las primeras reuniones;
- » Aunque tengas buenas intenciones, sé consciente del lugar desde el que hablas, para no reproducir la opresión y facilitar el diálogo;
- » Trabaja las habilidades de comunicación con las participantes para ayudarlas a resolver cualquier conflicto a través del diálogo y mediar cuando sea necesario;
- » En lo posible, realiza los talleres temáticos en espacios cerrados, evitando que otras personas observen o interfieran en las actividades;
- » No permitas que personas ajenas al programa (profesores/as, coordinadores/as, inspectores/as, etc.) o familiares observen las sesiones. Esto podría hacer que las niñas se sientan intimidadas o inhibidas, dificultando su participación;
- » Pon atención a los posibles casos de intimidación, discriminación y otras dinámicas de grupo que puedan ser problemáticas. Es importante poder intervenir como mediadora;
- » Si es necesario, crea un buzón para que las chicas puedan dar su opinión, hacer sugerencias y preguntas sin tener que identificarse. Pero no olvides que, en un espacio realmente seguro, las chicas se sienten cómodas expresándose abiertamente;
- » Acuérdate de meter un paquete de tampones o toallas higiénicas en tu botiquín. Debido al tabú social que rodea a la menstruación, todavía puede ser un motivo de vergüenza para muchas jóvenes. Tener un apósito a mano evitará que se sientan avergonzadas;
- » Busca estrategias inclusivas para dividir los equipos, ya que esto ayuda significativamente a desarrollar la autoestima, además de fomentar la socialización grupal. Hay muchas formas dinámicas y divertidas para hacer de la etapa de división de equipos un momento de aprendizaje, diversión y desarrollo de habilidades socioemocionales;





- » Garantiza un espacio con baños y/o vestuarios exclusivos para las participantes: si hay personas trans o no binarias en el grupo, es muy importante que puedan utilizar el que consideren adecuado a su identidad de género, sin discriminación;
- » Adopta una política de tolerancia cero frente al acoso y los abusos sexuales, así como procedimientos que garanticen que, en caso de infracción de esta política, todas las participantes y el personal sepan cómo abordar el problema y los canales a los que deben acceder para notificarlo.



¿QUÉ HACER EN CASOS DE ABUSO?

Al crear un espacio seguro, es natural que las chicas se sientan cómodas para compartir detalles íntimos de sus vidas. Como resultado, puede suceder que te revelen a ti o al grupo algunos casos de abuso físico, psicológico o sexual. Si una chica se te acerca con esta información:

- » **1.** Cree en ella. La relación de confianza existente en el grupo permitió que ella te revelara esa información. Escucha abierta y calmadamente, no juzgues, ni muestres opiniones y/o emociones que no sean de confianza y apoyo.
- » **2.** Procura mantener una conversación en un lugar privado. De acuerdo con el código de conducta, esto no implica que estén en un lugar cerrado, pero sí en un espacio alejado de otras personas para que pueda compartir la situación.
- » **3.** No le hagas preguntas ni intentes que te aclare detalles. Esto está en sintonía con el principio de no revictimización de las personas que sufrieron los hechos de violencia.
- » **4.** Tranquiliza a la adolescente, pero no prometas mantener el secreto. Asegúrate que tratarás de que reciba la ayuda que necesita. Explícale que vas a tener que compartir esta información con alguien para obtener ayuda. Sin embargo, no discutas la situación con alguien más. No reveles datos de las situaciones que te cuente a ninguna persona de la organización, salvo con personas que podrán buscar ayuda frente a esta situación. Compartí solo con profesionales competentes de tu organización la información que necesitan para entender la situación, y para apoyar a la niña y hacer el acompañamiento necesario. Esto está en sintonía con el principio de confidencialidad que se debe seguir en estos casos.





- » **5.** Explícale que si está de acuerdo escribirás el relato utilizando sus propias palabras y que esto se hace a fin de obtener ayuda.
- » **6.** Con esa información contacta con la referente territorial y/o de su organización, quien tendrá un mapeo de recursos posibles acordes para resolver la situación. Las situaciones pueden ser muy variadas, se puede tratar de una situación de violencia o abuso intrafamiliar; puede tratarse de una situación de violencia en el noviazgo o incluso una situación de discriminación o violencia dentro de la propia organización o club, entre otras. Dependiendo de la situación que sea, se puede recurrir a diferentes organismos: estatales, judiciales y de la sociedad civil.
- » **7.** No es necesario avisar a los padres/madres. Esto se realizará de acuerdo a las características de cada una de las situaciones que se presenten, con acompañamiento de las referentes territoriales y bajo la expresa voluntad y/o consentimiento de la joven.
- » **8.** Una vez que estén claras las vías posibles de acción, se podrá mantener una reunión con la niña/adolescente para explicarle las alternativas o posibles vías de acción. La acción que se lleve a cabo será acordada con la adolescente bajo su expresa voluntad y/o consentimiento. Si bien se trata de menores de edad, la legislación vigente establece la autonomía progresiva.

CÓDIGO DE CONDUCTA

Para preservar la seguridad e integridad de las chicas en riesgo, es importante que sigas las normas establecidas a través del código de conducta del programa¹⁵:

1. Nunca agredas y/o acosas a un/a niño, niña o adolescente física, verbal o psicológicamente.
2. No te involucres amorosa o sexualmente con un/a niño, niña o adolescente. Esto incluye cualquier toque/roce inapropiado o insinuaciones de naturaleza romántica o sexual.
3. No abuses y/o expongas a un/a niño, niña o adolescente a comportarse de cualquier manera que pueda causarle algún daño moral, psicológico, físico y/o material.
4. No discrimines por motivos de género, identidad de género, orientación sexual, país de origen, cultura, etnia, nacionalidad, peso, altura, clase social, habilidad física, o cualquier otra condición.
5. No castigues con actos que provoquen vergüenza y/o exhiban y ridiculicen.
6. No desarrolles relaciones, ni conductas que de alguna manera puedan ser consideradas o interpretadas como explotadoras o abusivas.
7. No uses amenazas o des recompensas como otorgar uniformes, materiales, merienda, etc. para manipular.
8. Ante cualquier caso o sospecha de malos tratos y/o abuso remítete a la guía elaborada especialmente para abordar estos casos. Se debe evitar revictimizar y poner en mayor peligro al/ a la adolescente o niño/a.
9. Asegúrate de que los entornos físicos donde desarrollan actividades sean seguros y apropiados, libres de objetos dañinos y otros obstáculos que puedan representar peligro físico.
10. Propicia un espacio en el que las/os niñas/os se sientan seguras/os mental y emocionalmente. Un espacio para ser ellas/os mismas/os, libre de amenazas o daños psicológicos.
11. No estés a solas en una habitación cerrada con un/a niño/a o adolescente. Cuando una niña solicita hablar en privado, aléjate de otras personas, pero ubícate dentro del campo de visión de otro adulto.



15. En base a ONU Mujeres & Comité Olímpico Internacional. (s.f.). Una Victoria Lleva a la Otra. Chicas empoderadas a través del deporte: Guía de actividades.



- 12.** Las facilitadoras y entrenadoras no podrán sacar fotos de las sesiones, ni fotografiarse junto a las jóvenes. Las fotografías del programa se tomarán por parte de la coordinación del programa. Una vez publicadas se podrán compartir.
- 13.** No ofrezcas transporte en tu vehículo personal salvo que ocurra una situación de emergencia. En caso de tours y/o eventos, el traslado debe ser realizado con autorización de las personas adultas responsables.
- 14.** Los datos personales y de contacto de las adolescentes serán obtenidos solo a fines de coordinar actividades del programa. No se podrán utilizar para comunicaciones personales, ni compartirlos con terceras personas. Toda comunicación que se realice vía telefónica, WhatsApp o correo electrónico deberá circunscribirse exclusivamente a temas, avisos o situaciones que afecten al desarrollo del programa.
- 15.** No utilices redes sociales personales (Instagram, Facebook) como medio de comunicación con las adolescentes. No aceptes ni envíes solicitudes de amistad a participantes del programa.



MONITOREO Y EVALUACIÓN



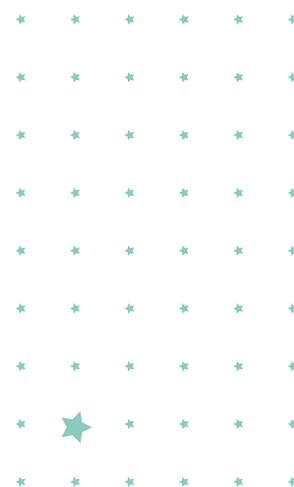
Cuando desarrollamos iniciativas es importante contar con un plan de gestión del conocimiento que provea los mecanismos de monitoreo y evaluación que permita el seguimiento continuo de las experiencias, así como la sistematización de los hallazgos.

Los sistemas de monitoreo y evaluación pueden incorporar abordajes cualitativos o cuantitativos para medir y evaluar procesos en las trayectorias de las juventudes que transitan nuestros programas. Así, se pueden utilizar distintas metodologías e instrumentos según su pertinencia. Algunas que se pueden poner en marcha son encuestas, estudios de caso, grupos focales y entrevistas.

Otra herramienta útil de seguimiento y registro son las bitácoras, para que los y las educadoras puedan registrar procesos significativos, así como aprendizajes de su tarea. La digitalización de los instrumentos es recomendada porque luego facilita la sistematización de la información recogida para la realización de informes, reportar a nuestros donantes y/o patrocinadores y como herramienta de trabajo útil para futuras implementaciones.

En los proyectos y programas que por su naturaleza lo permitan, se pueden realizar estudios de impacto, por lo general a partir de los 6 meses de la finalización de la intervención.

A continuación, te ofrecemos una breve descripción de cada instrumento y te compartimos en el anexo modelos que son fundamentales para obtener información de las participantes durante el proceso.



Herramientas de seguimiento y evaluación

>> **Formulario de inscripción:** medio por el que se recopila información esencial sobre cada participante (por ejemplo, datos personales, escolarización, ingresos salariales medios, talla del uniforme, etc.). Si las participantes son menores, a través del formulario de inscripción se solicita autorización a sus tutores para que participen en el proyecto.

>> **Ficha de asistencia:** imprescindible para llevar un control de la participación y asistencia media al proyecto y de los motivos de posibles abandonos.

>> **Cuadernos de bitácora o fichas de encuentro:** un relato descriptivo de cada taller realizado. Esta herramienta permite realizar un análisis cualitativo de las actividades (puntos positivos, puntos a mejorar, si la dinámica funcionó, cómo se involucraron las jóvenes, cualquier punto destacado o informe importante, etc.). Lo redactan animadores/as, preferiblemente después de cada reunión.

>> **Línea de base y egreso:** realizada al principio y al final del proyecto, permite comparar los resultados iniciales y finales y medir las principales lecciones aprendidas por el grupo. Para tomar la línea de base y egreso, se elabora un cuestionario que puede ser autoadministrado o asistido.

>> **Dinámica participativa:** actividades de retroalimentación realizadas con las participantes durante y/o al final del proyecto, con el objetivo de recoger sus propias percepciones sobre lo que el proyecto ha significado para ellas y cómo ha contribuido a su formación y desarrollo.

>> **Estudio de caso:** a través de algunas preguntas realizadas en formato conversacional, se invita a un grupo focal (una muestra de participantes del proyecto) a reflexionar con sus propias palabras sobre su participación y a compartir sus experiencias, tanto positivas como negativas.

>> **Informe del proyecto:** herramienta cualitativa desarrollada por el equipo del proyecto que analiza críticamente los resultados de la ejecución, basándose en las pruebas recogidas en todas las demás herramientas descritas anteriormente.

GUÍA DE ACTIVIDADES

El programa UVLO Participa es una propuesta pedagógica que se desarrolló con jóvenes adolescentes de la Ciudad de Buenos Aires, en una coyuntura social y política determinada. La guía de actividades fue retroalimentada por las mismas participantes, quienes se involucraron en sesiones de trabajo semanales de tres horas de duración. En cada encuentro se desarrollaron diversos ejes temáticos a través de actividades lúdicas, deportivas y de aprendizaje para desarrollar el pensamiento crítico y favorecer la adquisición de habilidades de incidencia.

Cada encuentro comienza con un cuadro donde se resume el contenido de la sesión. Los conceptos principales se trabajan en el primer apartado de este manual, pero te animamos a profundizar con las jóvenes en aquellos puntos en los que el grupo esté más interesado, buscando otros materiales -tanto teóricos como audiovisuales-, que pueden ir desde artículos periodísticos a películas, libros de ficción, cortos, podcast y por qué no, 'memes' y contenidos de redes sociales. La propuesta es que los recursos que selecciones para trabajar te ayuden a dinamizar el proceso de reflexión junto a las participantes.



TIPS PARA TALLERISTAS

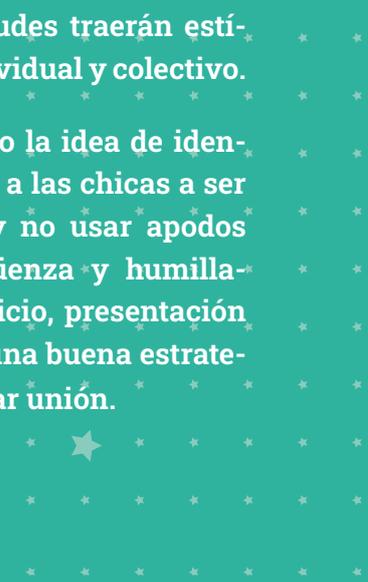
» En tu encuentro con las chicas, procura generar un buen clima, para presentar los temas que trabajarán y hacer que se sientan cómodas. Explica que todas participarán activamente y que tu papel será mediar en los debates y las actividades.

» Es importante enfatizar la importancia de la participación de las chicas durante las actividades del programa.

» Es vital que las chicas entiendan que este es un espacio de intercambio y construcción del conocimiento: saber escuchar y también hacer contribuciones al grupo, lo que será clave para el pleno desarrollo de las actividades.

» Participa activamente en las actividades. Esto ayudará a crear vínculos con el grupo. Recuerda que ocupas un puesto de referencia para las chicas y tus actitudes traerán estímulos positivos a nivel individual y colectivo.

» Fortalece dentro del grupo la idea de identidad y pertenencia. Anima a las chicas a ser llamadas por su nombre y no usar apodos que pueden generar vergüenza y humillación. Las actividades de inicio, presentación y rompehielos pueden ser una buena estrategia para conocerse y generar unión.



SESIÓN 1:

DERECHO AL DEPORTE

TEMÁTICA	OBJETIVOS
<p>Bienvenida</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Presentar a las participantes y al equipo » Introducir la temática del programa » Construir espacios seguros » Aplicar la línea de base
<p>Barreras para las mujeres en el deporte. Igualdad y equidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Presentar a las participantes y al equipo » Reconocer todos los beneficios que el deporte puede ofrecer a la población. » Comprender el concepto de interseccionalidad. » Reflexionar sobre cómo diferentes personas pueden experimentar diferentes barreras en el deporte en función de los marcadores sociales que las atraviesan. » Comprender la diferencia entre igualdad y equidad, y la importancia de las políticas afirmativas para la equidad en el deporte.



Actividad de bienvenida



 **Duración: 15 minutos**

 **Materiales necesarios: un espacio en el cual puedan formar un círculo y una pelota.**

- 1.** Pide a las chicas que se sienten en círculo y dales la bienvenida. Elige a una y entrégale la pelota.
- 2.** La participante que sostiene la pelota debe presentarse diciendo su nombre y cómo le gusta que la llamen, lanzando la pelota a otra compañera. Quien recibe la pelota deberá repetir la dinámica presentándose y lanzando la pelota a aquellas que no la hayan recibido, y así hasta que todas hayan sido presentadas.
- 3.** Explica que el grupo debe seguir la misma secuencia o circuito. Se deberá tirar siempre la pelota en todas las etapas de la actividad de igual manera, es decir, cada participante deberá tirar la pelota a la misma persona que eligió la primera vez.
- 4.** En la segunda etapa, la participante deberá repetir su nombre o sobrenombre, mencionar su deporte favorito y lanzar la pelota en el orden establecido al principio, hasta que llegue a la primera chica otra vez. Se podrán hacer tantas vueltas como información queramos obtener. Por ejemplo, barrio, organización desde la que vienen, grupo de música favorito, etc.
- 5.** En una tercera etapa, pide a las chicas que repitan la misma secuencia, pero esta vez, la chica que tenga la pelota debe decir el nombre y el deporte favorito de la niña que recibirá la pelota.
- 6.** Si es necesario, repite esta dinámica varias veces hasta que las chicas puedan recordar los nombres de las demás.



Actividad de presentación del programa

 **Duración: 50 minutos**

 **Materiales necesarios: fichas de contenido, afiches o papelógrafos, marcadores, lapiceras, post-it, impresiones de indicadores de expectativas y temores.**

1. Presenta el programa "Una Victoria Lleva a la Otra", explicando sus objetivos y estructura. Comparte con las participantes la información de la siguiente ficha de contenido:

>> El programa Una Victoria Lleva a La Otra(UVLO) es impulsado por el Comité Olímpico Internacional (COI) y ONU Mujeres, dos organizaciones comprometidas en eliminar las barreras que enfrentan niñas y mujeres en el mundo del deporte.

>> Esta segunda etapa "UVLO Participa. Unidas por el derecho al deporte" espera formar a las jóvenes en distintas temáticas como liderazgo y gobernanza con perspectiva

de género, planificación de acciones para la promoción de la igualdad de género a través del deporte, armado de redes comunitarias para la realización de actividades, entre otras.

>> Para esto, nos juntaremos una vez por semana durante 8 semanas para trabajar colectivamente en la construcción de iniciativas que mejoren las condiciones de nuestro entorno. Cada encuentro tendrá una duración de 3 horas¹⁶.



16. La cantidad, frecuencia y duración de las sesiones pueden ser modificadas si el grupo así lo requiere o bien se opta por otro tipo de planificación (por ejemplo, más sesiones con una duración menor). Aquí se han consignado las instrucciones de cómo se trabajó en la primera implementación, pero cada una de las sesiones propuestas en este material es factible de ser fraccionada para ser trabajada en más de un encuentro cada una.

2. Advierte que este será un espacio seguro y que para que el programa sea exitoso, todas deben expresarse y discutir sus puntos de vista y opiniones libremente. Comparte con las jóvenes participantes la información de la siguiente ficha de contenido:

>> Un espacio seguro es un ambiente donde todas se sienten física y emocionalmente seguras. Es un lugar donde están protegidas de cualquier tipo de daño, sea corporal o físico, accidental o de abuso sexual.

>> Para que este espacio sea seguro, todas deben sentirse libres de expresarse abiertamente sin temor a juicios o intimidación. Todas podrán compartir sus preocupaciones más profundas y hacer preguntas delicadas.

>> Como todo esto depende de cómo se sientan cada una de las participantes, necesitamos siempre tener su retroalimentación y que podamos evaluar y ajustar las reglas de convivencia y el código de conducta si alguna vez alguna no se siente segura.

Los espacios seguros deben ser:

- » Libres de amenazas emocionales y físicas;
- » Privados y confidenciales;
- » Autorizados por los mayores responsables / tutores, pero sin su presión e interferencias;
- » Accesibles y familiares;
- » Libres de la presencia de personas ajenas al programa, para no interferir en las actividades.



3. Con el grupo todavía en círculo, preguntarles qué esperan del taller. Para esto, se identificará con un ícono el afiche de las expectativas y en otro el afiche de los temores.



EXPECTATIVAS



TEMORES

4. Ahora que conoces los temores y expectativas, es importante que definas con las chicas las reglas de convivencia del grupo:

- » Invita a las chicas a establecer juntas lo que es importante para crear un espacio seguro para ellas.
- » Pide a las participantes que establezcan y firmen las reglas para ser utilizadas durante los encuentros. Así, pueden estipular juntas qué factores ven necesarios para que se sientan cómodas en el programa.
- » Trabaja con las habilidades de comunicación para ayudarlas a resolver cualquier conflicto pacíficamente y a través del diálogo.

En la siguiente ficha de contenido, hay algunos ejemplos de reglas básicas que generalmente son útiles para promover el debate:

- ✓ **Escuchar atentamente lo que las participantes tienen para decir.**
- ✓ **No interrumpir cuando alguien está hablando.**
- ✓ **Lo que se discute durante los encuentros no debe comentarse fuera del grupo.**
- ✓ **Ser puntuales.**
- ✓ **Respetar las diferentes opiniones.**
- ✓ **No reírse ni bromear sobre comentarios o experiencias de las otras chicas.**
- ✓ **Respetar siempre a las compañeras y a la facilitadora.**
- ✓ **No usar el celular durante la actividad, salvo en caso de emergencia.**





Actividad: Deporte como derecho humano

 **Duración: 45 minutos.**

 **Materiales: ficha de contenido y listado de afirmaciones.**

1. Para dar comienzo a la actividad, sugerimos leer colectivamente el texto de la siguiente ficha de contenido:

Según Claudia Lázzaro, "el deporte, como hecho social y cultural, está atravesado por ideas, representaciones, hábitos y prácticas que reproducen desigualdades, discriminación y violencias, representadas tanto en las brechas salariales como en la división sexual del trabajo y de los deportes.

Las mujeres y LGBTQ+ en el deporte enfrentan los estereotipos de género y establecen diálogos y acciones fundamentales para derribar esas barreras, y ponen en evidencia que el deporte también puede promover la salud y el bienestar, mejorar la autoestima, enseñar liderazgo y perseverancia, y desarrollar habilidades para trabajar en equipo.

Por eso, es indispensable construir un mundo del deporte en el que todas las personas tengamos las mismas oportunidades e instituciones que acompañen y contribuyan en ese proceso, para que los deportes puedan ser practicados por quien lo desee con las mismas posibilidades de acceso, permanencia y decisión en espacios libres de estereotipos.

Este trabajo es un valioso aporte en el largo camino para derribar la desigualdad. El desafío es trabajar juntas para profundizar la promoción del deporte para las mujeres y diversidades en escuelas, clubes e instituciones (...) como vía necesaria para avanzar en la construcción de una sociedad con plena justicia social".

2. Al concluir la lectura, puedes destinar un breve tiempo para que las jóvenes puedan compartir sus reflexiones sobre el texto compartido. Algunas preguntas disparadoras pueden ser: ¿están de acuerdo con lo que plantea Claudia Lázzaro? ¿se sienten identificadas y/o representadas con sus planteos?

3. Divide a las participantes en grupos y entrega el siguiente listado de afirmaciones. Cada grupo deberá indicar para cada enunciado si está muy de acuerdo, un poco de acuerdo o nada de acuerdo, y por qué.

Lista de afirmaciones			
A través del deporte se refuerzan las conductas y comportamientos que se consideran socialmente adecuados y esperables para cada género: las tareas pasivas y los juegos domésticos se asignan a las mujeres; mientras que las que impliquen fuerza, velocidad y potencia corresponden al mundo de los varones.			
A través de la reproducción de los estereotipos de género, el deporte exalta un tipo de masculinidad y un tipo de feminidad entre muchos posibles y de esta manera enseña de forma diferencial a varones y mujeres los roles que les corresponden, cuál es el lugar que deben ocupar y qué deportes son adecuados para ellas o ellos.			
El deporte se considera un derecho humano por los efectos que tiene en las sociedades: garantiza bienestar, salud y vidas más plenas.			
Es importante dejar atrás la visión tradicional que divide el deporte entre varones y mujeres para poder romper las jerarquías entre diferentes cuerpos y géneros. Así, lograremos que el deporte sea un espacio inclusivo donde todas las personas, sin importar su identidad, puedan participar libremente.			
El deporte es capaz de producir un empoderamiento individual y colectivo en niñas, mujeres y diversidades. También propicia que los niños y varones construyan y habiten nuevos sentidos y opten por prácticas libres de violencias y discriminación.			



Muy de acuerdo



Un poco de acuerdo



Nada de acuerdo

4. Para concluir, cada grupo compartirá con el resto de las participantes sus conclusiones.





Actividad: Igualdad y equidad no son lo mismo ¿Qué pasa con la interseccionalidad?

 **Duración: 60 minutos.**

 **Materiales: Afiches o papelógrafos, marcadores, decálogo de buenas prácticas para prevenir y erradicar la violencia de género en el deporte**

1. Para comenzar, pide a las jóvenes que formen una línea en un extremo del espacio. Coméntales que estamos a punto de comenzar una carrera. Sin embargo, daremos algunas indicaciones para identificar el punto de partida de cada participante.
2. Comienza a dar las indicaciones que deberán seguir las participantes.

a. Dos pasos al frente quienes siempre tuvieron alimento en sus hogares.

b. Dos pasos al frente quienes nunca tuvieron que trabajar para ayudar a sus familias.

c. Dos pasos al frente a quienes nunca les paró la policía.

d. Dos pasos al frente quienes nunca tuvieron que cuidar de otras personas en sus casas o asistirlas de alguna forma (por ejemplo, con hermanos/as, abuelos/as, etc.).

e. Dos pasos al frente quienes finalizaron la escuela primaria.

f. Dos pasos al frente quienes asisten a la escuela secundaria o a otro centro educativo.

g. Dos pasos al frente quienes conviven con sus familias (madre, padre, hermanos/as).

h. Dos pasos al frente a quienes nunca las discriminaron por su aspecto físico.

i. Dos pasos al frente quienes están a gusto con su cuerpo.

j. Dos pasos al frente quienes no tienen ninguna discapacidad funcional.

k. Dos pasos al frente para quienes no son migrantes.

l. Dos pasos al frente quienes nunca sufrieron acoso callejero.

Puedes continuar describiendo diferentes situaciones que ayuden a identificar las distintas identidades que se cruzan entre sí, y contribuyen a experiencias únicas de opresión y privilegios, con relación a otras personas a la hora de un mismo objetivo.

3. Teniendo como inspiración el intercambio anterior, propone a las participantes construir colectivamente la definición de los siguientes conceptos:

GÉNERO

INTERSECCIONALIDAD

PODER

EQUIDAD/IGUALDAD

VIOLENCIA DE GÉNERO

IDENTIDADES

EMPODERAMIENTO

PATRIARCADO

Para cerrar el encuentro compartimos el ["Decálogo de buenas prácticas para prevenir y erradicar la violencia de género en el deporte"](#):



Decálogo de buenas prácticas

para prevenir y erradicar la violencia de género en el deporte

1. Todas las personas que integran las instituciones deportivas deben capacitarse en cuestiones de género, diversidad, masculinidades y violencia de género.

Quienes forman parte de las Comisiones Directivas, así como docentes, entrenadorxs, deportistxs y personal institucional deben abordar las experiencias y realidades de las niñas, mujeres y otras identidades y atender las causas y los mecanismos de respuesta adecuados ante las violencias.

La institución debe estar dispuesta a entablar un diálogo abierto sobre esto.



2. Adoptar medidas claras para prevenir y abordar los casos de violencia hacia las niñas, mujeres y otras identidades.

Para esto, es importante la sensibilización y capacitación sobre la violencia de género en la institución. Es necesario, asimismo, construir protocolos con procedimientos precisos de acción adaptados a la realidad de la institución. Estos protocolos deben contener siempre los canales posibles de denuncia, los tipos de sanciones establecidas, la definición de espacios seguros y libres de violencia. Ante una situación de violencia basada en género, es fundamental no demorar la respuesta institucional.



3. Generar espacios de toma de decisión y poder libres de discriminación en los que estén representadxs mujeres y otras identidades.

Todxs lxs miembrxs de las Comisiones Directivas deberán tener las mismas posibilidades de ocupar espacios de liderazgo y que se les asignen las mismas responsabilidades. El desempeño de estas comisiones debe darse en un marco de equidad, sin distinción de género y sexualidad.



4. La ocupación de los espacios de referencia y de formación debe ser diversa y deben estar representadxs igualmente varones, mujeres y otras identidades.

No se puede ser ni respetar lo que no se puede ver y conocer. Es fundamental garantizar la igualdad de oportunidades laborales a entrenadorxs y docentes, mujeres y otras identidades, en todas las disciplinas.



5. Garantizar y celebrar el acceso al deporte para todx.

Comprometerse para que la inmensa diversidad de cuerpos, identidades, sexualidades y habilidades sea bienvenida en la institución y representada en los relatos oficiales y en todas las propuestas del club.

6. Brindar instalaciones deportivas seguras, adecuadas y adaptadas para todas las personas y todas las necesidades.

No debe existir discriminación ni diferenciación de las niñas, mujeres y otras identidades en el acceso a las instalaciones y espacios institucionales. La cantidad y calidad de estos debe ser igualitaria para todxs.



8. Ofrecer múltiples deportes, juegos y competencias para todas las personas.

Garantizar el acceso de las niñas, mujeres y otras identidades a todos los deportes que ofrece la institución y en todas las categorías. Comprometerse para que la cantidad y la calidad de las competencias para las niñas y mujeres no sea inferior a la de los varones.

9. Erradicar toda forma de lenguaje que excluya, vulnere o maltrate a otrxs.

Es importante referirse a las personas usando el género con el que se identifican, adoptando y exigiendo a lxs miembrxs de la institución el uso de un lenguaje no sexista y libre de violencia en cada uno de los ámbitos.

7. Asegurar el acceso a los materiales, la indumentaria y las condiciones apropiadas de entrenamiento para todxs lxs asistentes.

No distinguir los materiales ni la indumentaria para las niñas, mujeres y otras identidades. Asimismo, corroborar que los uniformes reflejen los requerimientos técnicos del deporte y no tengan ninguna diferencia injustificable entre los destinados a varones y a mujeres.



10. Considerar a las mujeres y a otras identidades como sujetos políticos y miembros plenos de la institución.

Generar espacios para la participación activa de mujeres y otras identidades en la toma de decisiones y en la vida política de la institución. Incluirxs -junto con las niñas- en el relato oficial como partícipes e interlocutorxs y habilitar para todxs espacios que permitan reflexionar sobre las prácticas deportivas. Involucrar a las mujeres y otras identidades en la resolución de conflictos, ponderando la circulación de la palabra y la escucha.



Secretaría de Deportes



LA NUESTRA fútbol feminista / V31



Algunas preguntas disparadoras que pueden ayudar a la reflexión son:

- » ¿Sienten que en sus equipos o grupos deportivos todos y todas tienen las mismas oportunidades de participar y opinar?
- » ¿Alguna vez han presenciado o experimentado comentarios o actitudes que las hicieron sentir incómodas por su género?
- » ¿Se sienten seguras y respetadas en los entrenamientos y competencias?
- » ¿Sienten que pueden hablar y ser escuchadas si presencian o experimentan una situación injusta o violenta en su espacio deportivo?
- » ¿Sienten que su club o espacio de práctica promueve el bienestar emocional, además del rendimiento deportivo?
- » ¿Qué acciones o cambios creen que serían necesarios en sus espacios deportivos para que todas las personas se sientan respetadas e incluidas?

Actividad: Deporte como derecho humano



 **Duración: 10 minutos.**

 **Materiales: no es necesario ningún material**

Pide a las participantes que se organicen en una ronda y que en orden cada una elija una palabra para expresar cómo se sintió en el encuentro.



SESIÓN 2:

MUJERES EN EL DEPORTE

TEMÁTICA	OBJETIVOS
<p>Pueblo, ¿quién dijo que estoy sola?</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Sensibilizar a las participantes sobre las desigualdades históricas en el mundo del deporte, así como a mujeres que sean grandes referentes por la defensa del derecho a un deporte seguro » Conectar con momentos de resiliencia y personas clave en la vida de cada persona » Reconocerse como protagonista de la propia historia
<p>Diferentes tipos de liderazgo</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Identificar patrones de comportamiento de personas con liderazgo negativo » Identificar habilidades importantes para ser una buena lideresa » Reflexionar sobre las razones por las que las mujeres jóvenes son agentes de transformación social.





Actividad de bienvenida

 **Duración: 10 minutos**

 **Materiales: no se necesitan materiales**

1. Pide a las participantes que formen un círculo.
2. En orden, cada una se presentará con su nombre, la letra de comienzo del nombre para un animal y lo que más ama hacer. Será importante que todas presten atención, ya que deberán memorizarlo.
3. Luego de realizar dos rondas en sentido horario, cuando llegue su turno cada joven deberá decir sus 3 palabras y llamar a otra mirándola y repitiendo también las 3 palabras de la compañera.
4. Se realizarán tantos turnos como sean necesarios según la cantidad de jóvenes, hasta que todas hayan sido llamadas por alguna compañera.





Actividad: Pueblo, ¿quién dijo que estoy sola?

 **Duración: 60 minutos**

 **Materiales: ficha de contenidos, tarjetas de afirmaciones, tarjetas con cara verde y cara roja.**

1. Comparte con las jóvenes la siguiente ficha de contenido:

La mayoría de las personas hemos participado en alguna práctica deportiva en nuestras vidas, ya sea en el club del barrio, en la escuela o de forma profesional. Estas experiencias, principalmente vinculadas con la infancia y la adolescencia, nos han atravesado y moviliado corporalmente de alguna manera.

El deporte y el juego son fundamentales en el proceso de socialización. Sin embargo, también pueden ser espacios donde se reproducen estereotipos y desigualdades.

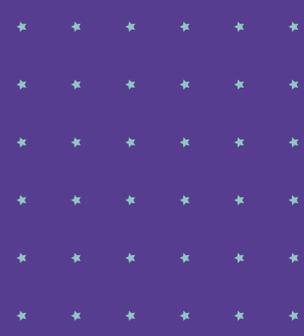
Es importante preguntarnos: ¿de qué manera pueden contribuir a crear nuevos modos de habitar el mundo que sean menos restrictivos para los géneros?

Al analizar la historia del juego y del deporte, observamos que han sido moldeados por una visión binaria del mundo (forma de entender la realidad que divide a las personas en dos categorías opuestas y excluyentes, como varón/mujer o masculino/femenino), utilizada para transmitir valores e ideales sobre los cuerpos, las conductas y las relaciones de poder. Desde sus orígenes, las prácticas deportivas han promovido modelos que responden a patrones de conducta específicos para varones y mujeres, y han implicado relaciones de poder asimétricas, donde lo masculino es valorado socialmente por encima de lo femenino.

VEAMOS UN EJEMPLO:

Imagina una clase de educación física en una escuela. Desde pequeños, los niños son asignados a jugar fútbol en el centro de la cancha, mientras las niñas son enviadas a los extremos para jugar a voleibol. A los niños se les anima a ser competitivos y rudos, mientras que a las niñas se les alienta a ser delicadas y cooperativas. Esta división refleja una visión binaria del deporte, donde se espera que los varones se desempeñen en deportes considerados "más fuertes" y las mujeres en actividades "más suaves", perpetuando así estereotipos de género.

Esta división binaria establece los criterios de acceso y desarrollo en los deportes, condicionando no solo el deporte competitivo, sino también las posibilidades de juego en la infancia. Por eso, es fundamental construir un mundo del deporte en el que todas las personas tengamos las mismas oportunidades, con instituciones que acompañen y contribuyan en este proceso. De esta manera, los deportes podrán ser practicados por quienes lo deseen, con las mismas posibilidades de acceso, permanencia y decisión en espacios libres de estereotipos.



2. Luego de compartir la información, puedes destinar un breve momento para que las jóvenes compartan sus reflexiones. Algunas preguntas disparadoras pueden ser: ¿están de acuerdo con lo que afirma y propone el texto? ¿por qué? ¿Se sienten reflejadas y/o representadas? ¿Cómo?
3. Entrega a cada participante una tarjeta con cara verde y cara roja.
4. Lee en voz alta cada tarjeta con su afirmación
5. Todas las participantes deberán mostrar la tarjeta del lado rojo si creen que es falso y del lado verde si creen que es verdadero. Abre el debate para que quienes votaron verdadero y falso justifiquen su elección.
6. Lee la respuesta correcta y profundiza con los hechos que aporta la tarjeta.



A finales del siglo III A.C. en la antigua China, las mujeres practicaban un juego precursor del fútbol en el que la pelota era de cuero y estaba rellena de plumas y pelos.

● VERDADERO

Las mujeres de la antigua China jugaban al cuju. Cada equipo tenía sus colores y sus capitanas llevaban un sombrero decorado para diferenciarse del resto. La pelota era de cuero y estaba rellena de plumas y pelos enrollados.

La selección argentina de fútbol femenino que participó del Mundial de México de 1971 contó con un cuerpo técnico integrado del entrenador, masajista y médico.

● FALSO

Viajó sin cuerpo técnico, sin médico, sin masajista y sin botines. Las jugadoras firmaron fotos para juntar plata y la arquera Marta Soler cantó tangos en un bar de la ciudad para solventar algunos gastos. Ese equipo le ganó 4 a 1 a Reino Unido ante 100.000 personas en el estadio Azteca con cuatro goles de Elba Selva.

En 1973, la tenista Billie Jean King aceptó el desafío del extenista y el ex número uno del mundo, Bobby Riggs a disputar un partido individual. Riggs ganó ese partido, pero con mucho esfuerzo en cinco sets.

● FALSO

King le ganó a Riggs que había propuesto el partido para demostrar “la superioridad del hombre” en tres sets. La tenista obtuvo 39 Grand Slam fue una activista por los derechos de las mujeres y LGBTQ+ y una de las fundadoras de la WTA, circuito profesional del tenis femenino.



La primera mujer en ganar unos Juegos Olímpicos lo hizo en París en 1900. La tenista inglesa Charlotte Cooper se llevó la medalla de oro en la disciplina individual.

FALSO

Cooper ganó su disciplina en los Juegos de 1900, primera edición donde participaron las mujeres de forma no oficial. No fue hasta la edición de Amberes en 1920 que se reconoció oficialmente su participación y se les entregaron las medallas. Ese año participaron 65 mujeres de un total de 2626 atletas.

Hasta 1990 las mujeres tenistas jugaban sus partidos individuales a tres sets, en cambio, los varones lo hacían a cinco. El primer partido de tenis femenino a cinco sets lo protagonizó Gabriela Sabatini.

VERDADERO

La tenista argentina disputó el primer partido a cinco sets el 18 de noviembre de 1990 en la final del Masters en el Madison Square Garden de Nueva York contra Mónica Seles, ex número uno del mundo.

La jugadora de hockey trans, Jessica Millaman, fue habilitada a jugar en un equipo femenino en 2015.

VERDADERO

Desde noviembre de 2015, la Confederación Argentina adoptó los lineamientos del Comité Olímpico Internacional (COI) y de la Ley de Identidad de Género sancionada en Argentina en 2012. Antes, la Asociación Amateur de Hockey sobre Césped y Pista del Valle le había negado a Jessica la posibilidad de ficharse en el Club Germinal de Rawson argumentando que existían "diferencias físicas".

En 1959 la estadounidense Rena Kanokogi, ganó una medalla en un torneo de judo de la YMCA disfrazada de varón.

VERDADERO

Kanokogi entró disfrazada para reemplazar a un atleta lesionado y aunque le ganó a su oponente, fue despojada de su medalla al descubrirse el engaño. Años más tarde, en 1980 organizó el primer campeonato mundial de judo femenino.

La tenista Serena Williams, la atleta Paula Radcliffe y la basquetbolista Skylar Diggins-Smith entrenaron y compitieron estando embarazadas.

VERDADERO

Al menos 17 deportistas han competido embarazadas en los Juegos Olímpicos. Según Kari Bo de la Escuela Noruega para las Ciencias del Deporte, "las deportistas no corren más riesgos de tener embarazos problemáticos o tener niños con deformaciones". Como contracara, hasta 2019, la AFA consideraba el embarazo de las futbolistas como una lesión.

En 2020, de los 17 equipos de la primera división del fútbol femenino argentino, solo seis estaban dirigidos por mujeres.

FALSO

A julio de 2020, son solo tres los equipos dirigidos por mujeres: Karina Medrano en Lanús, Tatiana Monroy en Excursionistas y Roxana Vallejos en Rosario Central. La Asociación de Técnicos del Fútbol Argentino (ATFA) cuenta con 16.000 egresados/as a nivel nacional. La brecha es enorme: solo 150 son mujeres.

"El fútbol femenino es un caldo de cultivo del lesbianismo", dijo Gabriel Camargo, dirigente de un club de fútbol de Colombia.

VERDADERO

Esas fueron sus palabras en 2018, después de que el equipo femenino del Hula ganara la Copa Libertadores de América. Además, dijo: "Aparte de los problemas que hay con las mujeres, porque son más 'tomatragos' que los hombres". La futbolista integrante de la selección colombiana Yoreli Rincón le respondió: "¿Quiere una futbolista que le planche la ropa y le lave los platos del club?".

La atleta bicampeona olímpica sudafricana, Caster Semenya, defendió en 2019 su título de campeona del mundo de 800 metros y volvió a ganar.

FALSO

El Tribunal de Arbitraje Deportivo la excluyó del Campeonato Mundial de 2019 porque sus niveles de testosterona son más altos que los que permite el COI para competir en la categoría femenina, y fue obligada a medicarse. "¿Quién decide cuando se acabaron los géneros binarios, qué es ser mujer?", preguntó Semenya.

En abril de 2020 en Argentina, nueve deportistas varones que competían en alto rendimiento hablaron públicamente sobre su homosexualidad.

FALSO

Hasta julio de 2020, solo dos deportistas varones de alto rendimiento que continúan en competencia hablaron públicamente de su homosexualidad. Se trata del voleibolista Facundo Imhoff y el basquetbolista Sebastián Vega.



A Martina Raspo, una niña cordobesa de nueve años, le prohibieron jugar al fútbol con sus compañeros varones en el torneo oficial de una de las ligas de la provincia.

● VERDADERO

Si bien el Club Morteros donde juega Martina apoya el deseo de Martina y de sus compañeros de que ella integre el plantel para las competencias oficiales, la Liga Regional de San Francisco (Córdoba) le negó la posibilidad de competir por los puntos.

El tenista francés Richard Gasquet fue sancionado por sacarse la camiseta en la cancha para dársela vuelta y ponérsela correctamente.

● FALSO

Esa escena fue protagonizada por la tenista francesa Alizé Cornet, que fue penalizada en el Abierto de Estados Unidos de 2018. Muchas deportistas consideraron esa sanción como un ejemplo de sexismo y doble moral en el tenis, dado que los varones suelen quitarse las camisetas sin recibir sanción alguna.

En 2018, las ganadoras del Campeonato de Squash de Asturias, España, recibieron como premio un kit de depilación, una lima y un vibrador.

● VERDADERO

Las campeonas rechazaron el premio y denunciaron que el premio no incluye un reconocimiento económico que si recibe la categoría masculina.

Las jugadoras de vóley playa tenían la obligación de jugar en bikini hasta el año 2000, cuando se les habilitó la posibilidad de otro tipo de indumentaria.

● FALSO

No fue sino hasta el año 2012 que se cambió el reglamento internacional y las jugadoras pudieron optar entre usar bikini o usar shorts. Hasta ese momento, las medidas de las bikinis también estaban reguladas. En los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, la dupla de Egipto pudo usar un traje enterizo con el que solo se veían su rostro, sus manos y sus pies.

Las futbolistas argentinas lograron la profesionalización de la disciplina en marzo de 2019 y consiguieron que la entidad iguale sus salarios a los de la Primera B masculina.

● FALSO

Si bien es cierto que las futbolistas a través de la lucha colectiva luego de la huelgas y reclamos públicos lograron la profesionalización en el 2019, en el esquema de la AFA se igualaron los salarios de las jugadoras de la Primera A a los salarios básicos de la Primera C masculina. La AFA estableció una base de ocho contratos por club de entre 13.000 y 15.000 pesos por mes.

A partir de 2020, las selecciones femeninas de vóley y handball de Argentina son dirigidas por mujeres.

● FALSO

Ninguna de las dos selecciones femeninas estuvo dirigida por mujeres desde sus creaciones. La selección femenina de vóley es dirigida por Hernán Ferraro y la de handball por Eduardo Gallardo. Además, ninguna mujer dirigió nunca a las selecciones masculinas de vóley y handball.





Actividad: Conectar con la propia fortaleza

 **Duración: 30 minutos.**

 **Materiales: ficha de contenido y equipamiento para ver un video**

1. Comparte con las participantes la historia que aparece en la siguiente ficha de contenido:

Kathrine Switzer: la primera corredora de maratón

La imagen que les compartimos es de la primera corredora de maratón Katherine Switzer, quien en 1967 protagonizó un hecho de discriminación por razones de género en el deporte al competir en la maratón de Boston.

Las mujeres no estaban habilitadas para participar en las competencias, pero Katherine logró sortear la prohibición en la etapa de inscripción, anotándose con sus iniciales. Cuando la competencia inicia y uno de los organizadores nota que una mujer está compitiendo, entra en la pista e intenta expulsarla.

En la imagen vemos cómo un grupo de varones -entre ellos el compañero de Katherine-, la protegen y expulsan al organizador. La corredora logró terminar la maratón y se convirtió en la primera mujer registrada en finalizar los 42 km., abriendo un debate sobre la participación de mujeres en competencias y su capacidad para realizar este deporte, al contrario de lo que se sostenía en aquel momento, que las mujeres no eran aptas para correr maratones.



2. Luego, abre un espacio de reflexión sobre su historia. Algunas preguntas disparadoras para el intercambio pueden ser: ¿Qué les genera la situación vivida por la maratonista? ¿Se vincula esa experiencia con sus vivencias personales? ¿Cómo?





Actividad: Liderazgos que sí y que no

 **Duración: 20 minutos.**

 **Materiales: ficha de contenido, afiches o papelógrafo, marcadores.**

1. Comparte con las participantes el contenido de la siguiente ficha de contenido:

El liderazgo es el proceso mediante el cual una persona, a través de su influencia personal, otra o, guía y dirige a otra o a un grupo hacia un objetivo común. Este camino puede manifestarse de dos maneras: a través de un liderazgo positivo o negativo.

Mientras que el liderazgo negativo desalienta, impone, genera un ambiente de tensión y desmotivación, el liderazgo positivo inspira, motiva y alienta, promoviendo un entorno en el que las personas se sientan valoradas y comprometidas. Este tipo de liderazgo no solo facilita la consecución de objetivos, sino que también contribuye al bienestar y desarrollo personal y colectivo.

Es crucial, por tanto, promover y ejercer un liderazgo positivo, que no solo impulse el cumplimiento de metas, sino que también fortalezca la cohesión y el crecimiento del equipo, creando así espacios de trabajo más justos y satisfactorios.

» Características clave para ejercer un buen liderazgo:

- ✓ Observar y analizar las situaciones que ocurren a tu alrededor para encontrar soluciones efectivas.
- ✓ Desarrollar una escucha activa y considerar todas las visiones del grupo, analizando las afirmaciones hechas sin imponer las propias. La comunicación debe ser clara y respetuosa.
- ✓ Reconocer y respetar los límites de cada persona en el grupo, sus cualidades y defectos, para explorar y motivar las potencialidades de cada uno.
- ✓ Estar siempre en busca del conocimiento y compartirlo con el grupo. Participar activamente de todas las actividades, sabiendo distribuir tareas para que nadie se sienta abrumado/a.
- ✓ Tener confianza y tomar la iniciativa.

2. Invita a las participantes a reflexionar sobre cuáles serían las actitudes que se deberían evitar para no ejercer un liderazgo negativo.





Actividad: Desafío de liderazgo

 **Duración: 30 minutos.**

 **Materiales: pañuelos o antifaces para cubrir los ojos de las participantes y dos sogas cerradas por sus extremos con un nudo.**

1. Arma dos grupos. Cada grupo elegirá a su líder. Todas las integrantes del grupo tendrán sus ojos vendados, salvo la líder.
2. Las integrantes del grupo con los ojos vendados formarán un círculo entrelazando sus manos y la líder se colocará en el centro.
3. Ata la soga en el brazo de una de las integrantes y la líder tendrá que dar las indicaciones para que la soga pase por el cuerpo de todas las integrantes del equipo.
4. Ganará el equipo que lo logre primero.
5. Al concluir abre un espacio para que todas las participantes compartan cómo se sintieron respecto de las actitudes de su líder. La líder de cada equipo también compartirá cómo se sintió en ese rol.

Actividad de cierre



 Duración: 30 minutos.

 Materiales: equipamiento para ver un video.

Para concluir esta sesión, proponemos reflexionar sobre la siguiente pregunta: ¿por qué las mujeres jóvenes son agentes importantes de transformación social? Se puede utilizar el video “El poder de las mujeres en el deporte y en la vida de Amaya Valdemoro”



SESIÓN 3:

MUJERES, UNIDAS Y ORGANIZADAS

TEMÁTICA	OBJETIVOS
¿Cuál es nuestra causa?	» Identificar las problemáticas.
Yo soy porque nosotras somos	» Reflexionar sobre la importancia del trabajo en red en la lucha por los derechos. » Comprender qué es la participación ciudadana y la incidencia política, y las principales estrategias de incidencia.



Actividad de bienvenida

 **Duración: 10 minutos.**

 **Materiales: no se necesitan materiales.**

1. En ronda y de modo consecutivo, invita a que cada participante diga su nombre con un gesto mínimo, usando solo ambas manos. Aclara que no se puede repetir un gesto ya realizado.
2. Repite dos veces para dar la oportunidad de que las participantes recuerden los gestos utilizados por sus compañeras.
3. Luego se repetirá la ronda, pero esta vez, cada participante en su turno deberá elegir a una compañera y llamarla por su nombre y gesto.
4. Se repetirá tantas veces como sea necesario para que todas las participantes sean llamadas por su nombre y gesto.





Actividad: Piedra, papel o tijera con espíritu deportivo

 **Duración: 20 minutos.**

 **Materiales: no es necesario ningún material.**

En esta actividad se utilizarán gestos deportivos para representar piedra, papel o tijera y competir entre dos grupos, manteniendo la diversión y el espíritu deportivo.

GESTOS DEPORTIVOS:

Piedra: una corredora a punto de salir de su base.

Papel: una jugadora de voleibol bloqueando en la red.

Tijera: una patinadora artística haciendo una pirueta en un pie con brazos y piernas extendidas.

1. Divide a las participantes en dos grupos. Cada grupo se forma en una fila, una frente a la otra, con una línea central que las separa.

2. Asegúrate de que todas conozcan y practiquen los gestos deportivos para piedra, papel y tijera.

3. A tu señal, cada grupo decide en secreto qué gesto deportivo hará.

4. Ambos grupos, al mismo tiempo, ejecutan su gesto deportivo.

5. Utiliza las reglas tradicionales de piedra, papel o tijera para determinar el equipo ganador de cada ronda:

- **Piedra (corredora) vence a tijera (patinadora)**
- **Tijera (patinadora) vence a papel (jugadora de voleibol)**
- **Papel (jugadora de voleibol) vence a piedra (corredora)**





6. El grupo que gana la ronda obtiene un punto. En caso de empate (ambos grupos hacen el mismo gesto), nadie obtiene puntos.

7. Después de cada ronda, las participantes que realizaron los gestos vuelven al final de sus respectivas filas y las siguientes en la fila se preparan para la próxima ronda.

Continúa el juego durante un número determinado de rondas o hasta que un grupo alcance un número específico de puntos. Gana el que haya acumulado más puntos al final del juego.





Actividad: Nuestras problemáticas

 **Duración: 50 minutos.**

 **Materiales: afiches o papelógrafos y marcadores.**

En esta actividad, nos adentraremos en nuestro territorio con una mirada atenta y comprometida hacia las dinámicas deportivas locales. Exploraremos los espacios y las prácticas deportivas para comprender dónde y cómo se manifiestan estas disparidades.

1. Divide a las participantes en dos grupos
2. Entrega a cada grupo la “ficha de problemáticas”
3. En plenario, invita a que cada grupo comparta las respuestas



Ficha de problemáticas

¿Quiénes toman las decisiones en las instituciones deportivas/clubes? ¿Las mujeres y diversidades acceden a estos espacios?

Las propuestas deportivas, ¿contemplan a las mujeres y LGBTIQ+ de la misma manera que a los varones? ¿Pueden desarrollarse propuestas y competencias deportivas sin géneros asignados?

¿Cuáles son los espacios y horarios habilitados para los entrenamientos de los equipos masculinos y femeninos? ¿Cómo están organizados los baños, los vestuarios y las demás instalaciones para las y los deportistas?

¿Las ofertas de competencias son igualitarias para niñas, mujeres y varones? ¿Las diversidades participan en esas competencias? ¿Qué deportes cuentan con competencias inclusivas?

¿Los clubes cuentan con propuestas de juegos e instancias deportivas mixtas e inclusivas? ¿Qué pasa cuando una niña quiere sumarse al equipo masculino de fútbol del club de barrio? ¿Y si un varón quiere hacer gimnasia artística o danza?

¿Qué otras problemáticas identifican?



Actividad: Adivina la palabra

 **Duración: 30 minutos.**

 **Materiales:** carteles (pueden ser tarjetas o pedazos de papel) con palabras relacionadas con las temáticas mencionadas; cinta adhesiva o bandas elásticas para sujetar los carteles en la frente de las participantes; cronómetro o temporizador para controlar el tiempo. Un marcador o bolígrafo; palabras en los carteles (olimpiadas, deporte, género, estereotipos, instalaciones deportivas, igualdad de acceso, entrenadores, equipos mixtos, competencias locales, etc.).

1. Divide a las participantes en equipos de 4 a 6 personas.
2. Cada equipo elige una participante que será la "adivinadora" y pasará al frente. El resto del equipo serán "dadores de pistas".
3. La adivinadora del primer equipo se coloca al frente y se le adhiere un cartelito en la frente de manera que no pueda ver la palabra escrita.
4. El tiempo comienza a correr (1 minuto por turno). Quienes dan las pistas deben describir la palabra escrita en el cartelito sin mencionarla directamente. Pueden usar definiciones, ejemplos y explicaciones relacionadas con las temáticas trabajadas en los encuentros previos. No se pueden usar sinónimos directos o partes de la palabra. La adivinadora intenta descubrir la palabra basándose en las pistas dadas por su equipo. Si adivina la palabra antes de que se acabe el tiempo, el equipo obtiene un punto y se pasa a la siguiente palabra. Si no adivina, se cambia el turno al siguiente equipo.
5. Una vez que el tiempo se acaba o la palabra es adivinada, el siguiente equipo tiene su turno con una nueva adivinadora y un nuevo cartelito.

El juego continúa hasta que todos los equipos hayan tenido un número igual de turnos.

Gana el equipo que haya adivinado más palabras correctamente al final del juego.





Actividad: Participación e incidencia

 **Duración: 20 minutos.**

 **Materiales: ficha de contenido, afiche o papelógrafo y marcadores.**

1. Comparte con las jóvenes la siguiente ficha de contenido:

Conocer nuestros derechos nos da fuerza para exigir lo que nos falta y que nuestras opiniones se tomen en serio. Cuando sabemos que somos titulares de derechos, nos empoderamos frente al mundo adulto.

El derecho a la participación está contemplado en la Convención sobre los Derechos del Niño y las leyes argentinas, como la Ley N°26.061. Nos garantiza ser escuchadas, tener libertad de expresión, pensamiento y poder organizarnos.

Organizarnos colectivamente nos permite ser protagonistas, aprender juntas y crecer. Ya sea en clubes, murgas o militancias: siempre hay espacios para ser parte del cambio.

2. Luego de la lectura, abre un espacio para la reflexión colectiva. Las preguntas que pueden guiar el intercambio son: ¿Qué espacios frecuentan? ¿Se imaginan con otras y otros, organizando un espacio para hablar de las problemáticas que identificamos antes? ¿Tienen experiencias para compartir?



Actividad: Viaje grupal

 **Duración: 20 minutos.**

 **Materiales: una pelota.**

1. Arma dos equipos.
2. Cada equipo deberá viajar ida y vuelta de un extremo a otro del salón. El primero en llegar será el ganador.
3. Para el viaje de ida deberán acostarse una persona al lado de la otra de modo de armar una pasarela humana sobre la cual una participante trasladará una pelota. Para cubrir toda la superficie, la que quede primera en la pasarela deberá correr hasta el otro extremo y acostarse, antes de que la pelota caiga al piso y así sucesivamente hasta llegar al final del salón.
4. Para el recorrido de regreso, el equipo realizará el ejercicio de la oruga. Se sentarán en fila y tomarán los tobillos de la persona que tienen detrás y deberán avanzar sin soltarse.
5. Para cerrar la actividad, destina un tiempo para que las participantes puedan reflexionar sobre cómo se sintieron trabajando juntas para lograr un objetivo: ¿Qué actitudes dirían que fueron las más importantes? ¿Cuáles fueron los desafíos?

Actividad de cierre



 **Duración: 5 minutos.**

 **Materiales: no es necesario ningún material.**

Pide a las participantes que se organicen en una ronda y que en orden cada una elija una palabra para expresar cómo se sintió en el encuentro.



SESIÓN 4:

PREPARANDO LA JUGADA

TEMÁTICA	OBJETIVOS
El cambio que queremos ver	» Definir objetivos, estrategias y responsabilidades en conjunto con las organizaciones territoriales.
Mapeando mi comunidad	» Identificar posibles aliados para el/ los proyectos de incidencia de las participantes (estatales, sociales y privados).



Actividad: Trazando el camino



 **Duración: 50 minutos.**

 **Materiales: ficha de contenidos y pelota u objeto para transportar.**

1. Forma tantos equipos como sea posible de entre 3 y 4 integrantes.
2. En orden alternativo, indica a cada grupo si pasará por la situación de ser “atacante” o “defensor”. El objetivo del grupo atacante es transportar un objeto de un extremo del espacio al otro. En oposición, el equipo defensor evitará que esto suceda.
3. Explica que el equipo atacante solo tendrá la posibilidad de pasar el objeto de un integrante a otro en una oportunidad. Por esto, es muy importante que cada equipo defina su estrategia antes de dar comienzo.
4. Realiza tantas rondas como sean necesarias para que todos los equipos sean “atacantes” y “defensores”.
5. Al concluir la actividad, comparte con las participantes la ficha de contenidos y destina un breve tiempo para que las participantes puedan reflexionar en plenario sobre la importancia de tener objetivos y estrategias bien definidas cuando se desea generar incidencia.

LA INCIDENCIA

La incidencia se enfoca en hacer algo para apoyar, recomendar o implementar acciones vinculadas a una idea o causa. Todas las personas, incluidos los niños, las niñas y las juventudes, tienen derecho a opinar acerca de las decisiones que les afectan. La incidencia también significa hacer oír tu voz. Tu labor de incidencia puede generar cambios en políticas, programas, instituciones e inversiones, así como en acciones y comportamientos.



Actividad: Nuestro proyecto

 **Duración: 60 minutos.**

 **Materiales: hoja de preguntas, hojas y lapiceras.**

Antes de dar comienzo, ten presente que en esta actividad las participantes deberán definir cuál será el proyecto de incidencia que llevarán adelante. Seguramente necesitarán de tu escucha y acompañamiento para que, sin tomar el protagonismo, puedas ayudarles a ordenar sus ideas y organizarse. Te proponemos que realices la siguiente actividad:

1. Las participantes deberán organizarse en los grupos que trabajarán en cada proyecto, según sea el caso.
2. Entrega a cada grupo las siguientes preguntas para la elaboración del proyecto:

¿Qué?	¿Qué es lo que pretendemos lograr? / ¿Cuáles son nuestros objetivos?
¿Cómo?	¿Cómo queremos lograrlo? / ¿Cuáles son las actividades necesarias para lograr nuestro resultado?
¿Quién?	¿Quién, en términos generales, aportará a nuestra iniciativa? / ¿Cómo nos organizaremos? / ¿Cuáles son los insumos necesarios para implementar nuestras actividades clave? Estos son los recursos invertidos en el proyecto, por ejemplo, financiación, capacitación, suministros y recursos humanos.
¿Cuándo?	¿Para cuándo queremos lograr la propuesta? Debemos poner una fecha límite para poder así organizar nuestras acciones ordenadamente en el marco de ese período.





3. Brinda un tiempo a cada grupo para que pueda conversar sobre estas preguntas e ir anotando sus respuestas.

4. Será importante, como dijimos al comienzo, que dispongas de un tiempo para acercarte a cada grupo y hacer los aportes e intervenciones que consideres necesarias.

5. Al concluir la actividad, cada grupo deberá tener identificada al menos las respuestas del “¿qué?” y el “¿cómo?”. Las demás preguntas se podrán completar en la actividad siguiente.





Actividad: Viaje de postas

 **Duración: 60 minutos.**

 **Materiales: ficha de contenidos, afiches o papelógrafos y marcadores.**

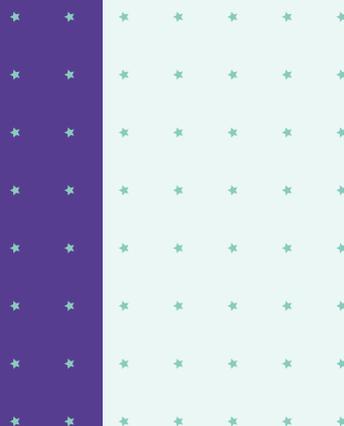
Para prepararte para esta actividad, será importante que convoques a las personas que sean referentes de las jóvenes participantes (pueden ser sus entrenadoras, referentes de organizaciones, personas que por algún motivo sean importantes para sus prácticas y territorios).

1. Comparte con las jóvenes participantes y sus referentes la siguiente ficha de contenidos:

MAPEO COLECTIVO

El mapeo colectivo es un proceso de creación para la construcción de un relato común sobre el territorio, generado a partir del intercambio de saberes y experiencias cotidianas en un espacio de trabajo colaborativo.

Será importante que, al momento de identificar a los actores, reflexionemos en dos claves: actores que pueden sumar al proyecto de incidencia y sobre los que queremos incidir.



2. Organiza el espacio ubicando en cada una de las 4 esquinas un afiche. Cada afiche representará una posta.

- **Posta 1:** ¿A quién quiero que llegue mi mensaje?
- **Posta 2:** ¿Con quién puedo contar para el proyecto?
- **Posta 3:** ¿Qué actividades quiero visibilizar?
- **Posta 4:** ¿Qué puedo y quiero aportar yo?

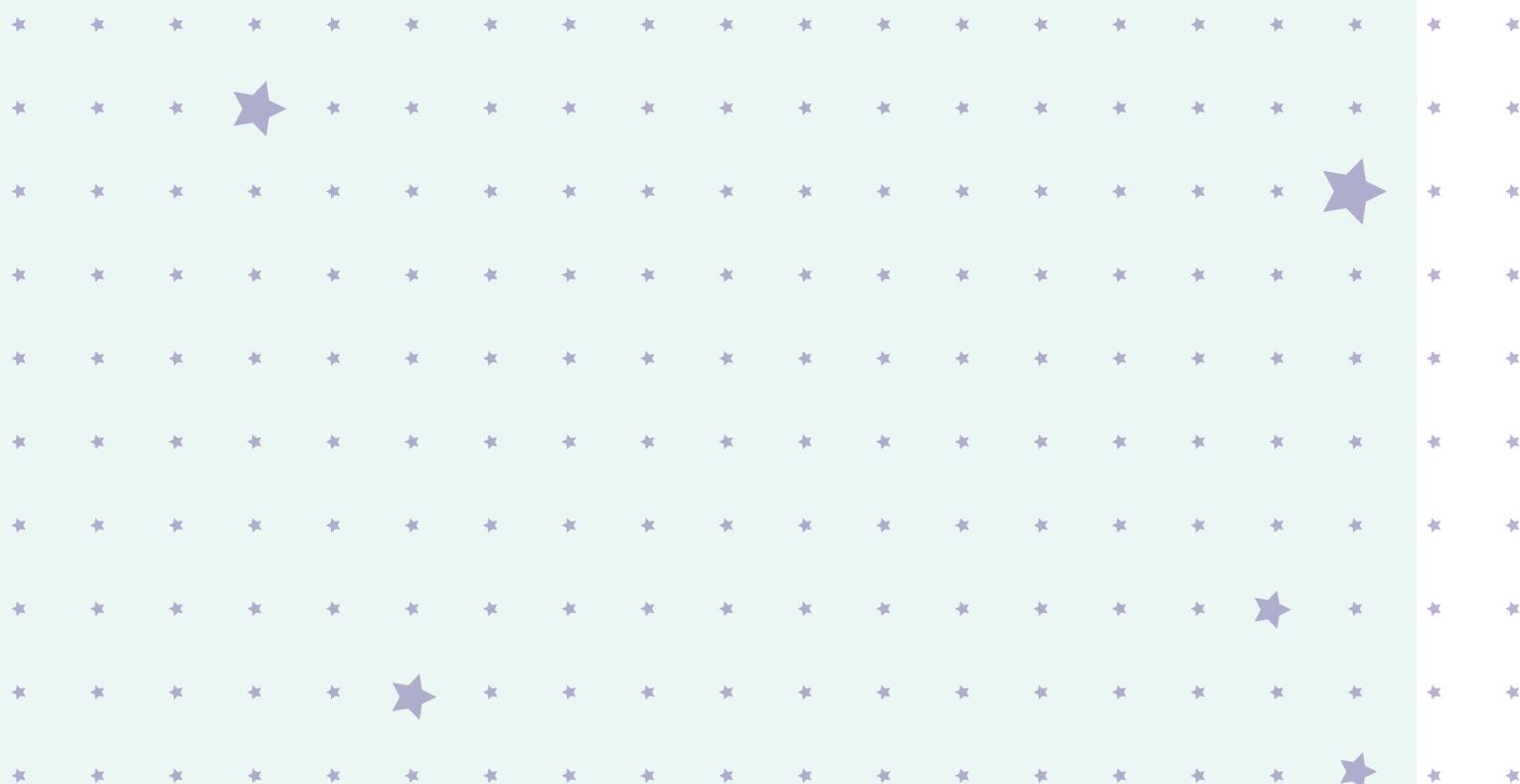
3. Divide a las participantes y referentes en equipos para explicarles que cada equipo recorrerá las postas en orden y escribirá en cada una actores que respondan a la pregunta de la posta.

4. Explica a las participantes y referentes cuál será tu señal para trasladarse entre las postas realizando los siguientes ejercicios:

- **Entre posta 1 y 2:** saltos sobre un pie.
- **Entre posta 2 y 3:** sentadillas.
- **Entre posta 3 y 4:** caminata rápida con las rodillas arriba.

5. Cierre en plenario: lee en voz alta el contenido de los afiches de cada una de las postas y sistematiza el mapeo territorial.

6. Brinda un tiempo para que los grupos de la actividad anterior completen las preguntas sobre el “¿quién?” y el “¿cuándo?”





Actividad de cierre

 **Duración: 10 minutos.**

 **Materiales: una pelota.**

1. Forma un círculo con todas las participantes.
2. Entrega una pelota.
3. La dinámica consiste en que cada una debe lanzar la pelota a otra compañera. Al recibir la pelota, quien la tenga compartirá en una frase breve cómo se siente después del encuentro o algo que haya aprendido.
4. Continúa hasta que todas hayan participado.



SESIÓN 5:

COPROTAGONISMO E INTERGENERACIONAL

TEMÁTICA	OBJETIVOS
<p>Uniando voces: participación y organización</p>	<ul style="list-style-type: none"> » • Participación colectiva » • Coprotagonismos intergeneracional como necesidad y desafío conjunto » • Por qué y cómo nos organizamos
<p>Desafíos estratégicos: rumbo al impacto</p>	<ul style="list-style-type: none"> » • Definir cuál será la actividad para realizar » • Definir recursos, responsables, plazos



Actividad de bienvenida

 **Duración: 10 minutos.**

 **Materiales: no se necesitan materiales.**

1. Pide a las participantes que se organicen en un círculo.
2. Explica a las participantes los movimientos que se utilizarán y el efecto que genera cada uno:
 - a. **ZIP:** desliza las manos en dirección de la ronda y se mantiene el sentido
 - b. **ZAP:** pon las manos en forma de palmada y saltea a la persona siguiente
 - c. **BOING:** me agacho con brazos doblados al costado del cuerpo, haciendo fuerza hacia abajo, este cambia de sentido la ronda.
3. Comienza diciendo uno de los comandos (ZIP, ZAP o BOING) y cada participante continúa según lo que decida la persona anterior.
4. El juego termina cuando todas se sientan cómodas con el manejo de la energía y los movimientos.



Actividad: participación colectiva y coprotagonismo



 **Duración: 50 minutos.**

 **Materiales: ficha de contenidos, conos y sogas.**

1. Separa al grupo en dos equipos: “personas adultas” (5 integrantes) y “jóvenes” (participantes restantes).
2. Coloca 5 conos o marcadores distribuidos en el espacio. Cada cono representa un “obstáculo” o “momento” en el que las jóvenes necesitan apoyo adulto para avanzar.
3. Cada integrante del grupo “personas adultas” se colocará en un cono y el grupo de las “jóvenes” hará una fila en uno de los conos.
4. Cada “joven”, al llegar a un cono, debe pasar una soga a una “persona adulta” situada en cada cono. Ellas no pueden avanzar si no colaboran con la persona adulta en ese punto. El grupo debe pasar todas juntas, reflejando la importancia del trabajo colectivo.
5. Para la reflexión final puedes comentar cómo la colaboración con las personas adultas fue fundamental para avanzar y qué sintieron sobre la importancia del trabajo conjunto.

Te dejamos este texto en la ficha de contenidos que puede servir como disparador para el intercambio:

El protagonismo de las juventudes no puede ser meramente individual: requiere una participación colectiva y socialmente valorada. Su ejercicio no podría volverse realidad sin personas adultas que lo promuevan y estén dispuestas a ceder espacios de poder.

Las juventudes requieren espacios y colaboración para armarlos. Cuando hablamos de colaboración estamos pensando en la importancia de conocer las distintas trayectorias de las personas adultas que acompañan, para que desde ese diálogo se pueda enriquecer el ejercicio del encuentro y la organización. Para que el protagonismo juvenil florezca es esencial que las personas adultas promuevan y cedan espacios de poder, colaborando desde sus experiencias para enriquecer el proceso colectivo.



Actividad: fortaleciendo la organización de nuestro proyecto de incidencia

 **Duración: 110 minutos.**

 **Materiales: fichas de planificación de tareas.**

La participación puede tomar muchas formas. Lo más importante se refiere a la acción realizada por un grupo de personas cuyo objetivo es mejorar su condición y lograr un objetivo común.

En este sentido, se proponen dos tipos de actividades: una campaña de comunicación y la organización de un evento deportivo que estén alineados con los intereses de las jóvenes del programa en Argentina. Sin embargo, estos son solo ejemplos y las actividades deben adaptarse a cada contexto y necesidad.

Antes de dar comienzo, ten presente que en esta actividad las participantes seguramente necesitarán tu escucha y acompañamiento para que, sin tomar protagonismo, puedas ayudarlas a ordenar sus ideas y organizarse. Para lograr esto te proponemos que realices la siguiente actividad:

1. Las participantes deberán organizarse en dos grupos que trabajarán en cada proyecto, según sea el caso.
2. Entrega a cada grupo la ficha de trabajo correspondiente.
3. Brinda un tiempo para que cada grupo pueda trabajar sobre su material.
4. Será importante, como dijimos al comienzo, que dispongas de un tiempo para acercarte a cada grupo y hacer los aportes e intervenciones que consideres necesarias.

Ficha de trabajo para la campaña digital de comunicación

Una campaña digital es una acción de comunicación diseñada para difundirse a través de plataformas digitales con el objetivo de generar conciencia, informar o influir en un grupo específico de personas. Te compartimos algunos ejemplos:

WhatsApp: creando listas de difusión para enviar mensajes informativos o invitaciones a eventos dirigidos a un grupo objetivo; difundiendo videos cortos o infografías con contenido relevante (por ejemplo, sobre prevención de violencia de género o promoción de actividades deportivas) o generando cadenas de mensajes para compartir links a formularios de inscripción o peticiones.

Redes sociales (facebook, instagram, X, TikTok): publicando imágenes y videos que llamen la atención sobre un tema, como una serie de posts con datos importantes sobre el derecho al deporte para mujeres; realizando transmisiones en vivo para discutir temas de interés con especialistas o figuras influyentes en el ámbito deportivo o social, o creando un hashtag específico para que las personas participen en la conversación, compartan su experiencia o se sumen a la campaña (#DeporteIgualitario).

Medios digitales (blogs, páginas web, boletines): publicando artículos en blogs sobre temas clave de la campaña, como el acceso de niñas al deporte, con historias inspiradoras o investigaciones; enviando boletines electrónicos a suscriptores con información periódica sobre avances de la campaña y actividades relacionadas o creando un sitio web o landing

Fijar las metas

Ten claro lo que quieres lograr con la campaña. En la medida de lo posible, establece objetivos. Trata de ser lo más específica posible.

Ejemplo: “Queremos concienciar a los adolescentes sobre la importancia del reciclaje y aumentar el número de jóvenes que reciclan en nuestra comunidad en un 20% en los próximos 6 meses”

Determina cuál será tu audiencia

Incluye a personas o instituciones sobre las que quieras influir para lograr tu objetivo. Trata de definir tus audiencias lo más claramente posible.

Ejemplo: “Nuestra audiencia principal son estudiantes de secundaria entre 12 y 17 años. También nos dirigimos a padres y profesores, quienes pueden influir en las acciones de estos adolescentes”.





Desarrolla mensajes clave

Debes desarrollar mensajes apelando a la mente, el corazón y la capacidad de acción de las personas. Apelar a la mente o al cerebro significa usar palabras, hechos y cifras para respaldar su gestión de incidencia. Para apelar a los corazones de las personas, debes compartir historias humanas y emotivas que cautiven y convenzan a la audiencia. Las personas necesitan sentirse convocadas a unirse a sus esfuerzos y quieren saber de qué forma su participación puede marcar la diferencia.

Ejemplo: "El 90% de los residuos que generamos podrían ser reciclados, pero solo el 30% se reciclan. ¡En conjunto podemos cambiar esto! "Piensa en el futuro de nuestro planeta y las generaciones que vienen. Cada vez que reciclas, estás protegiendo tu hogar. Empieza hoy

Decide cuáles serán sus tácticas

¿Qué acciones específicas pueden ayudarte a llegar a tus audiencias previstas? ¿Qué tipo de contenido las atraerá? ¿Qué plataformas utilizan? ¿Qué tipo de influenciadores o generadores de opinión son más propensos a escuchar?

Ejemplo: "Crearemos videos cortos para TikTok y reels en Instagram mostrando la facilidad de reciclar en casa, y nos apoyaremos en influencers locales para difundir el mensaje".

Realiza una evaluación de riesgos

Piensa de qué manera la gente podría reaccionar a sus mensajes y contenidos. ¿Es probable que las malinterpreten o se molesten por alguna razón?

Ejemplo: "Algunas personas podrían pensar que es muy complicado reciclar o creer que nuestras acciones individuales no hacen la diferencia. Deberíamos estar preparadas para responder con información sencilla y ejemplos concretos de cómo pequeñas acciones tienen un gran impacto".

Define actividades y recursos clave

Establece cuáles son las actividades necesarias para implementar tu campaña digital. Averigua qué recursos necesitarás para sacar adelante tu campaña.

Ejemplo: "Necesitaremos grabar y editar 5 videos cortos, diseñar 3 infografías para Instagram y crear una página web con recursos sobre reciclaje. También necesitaremos colaboraciones con influencers y activistas ambientales".



**Desarrolla un cronograma**

Decide qué vas a hacer y cuándo.

Ejemplo:

Semana 1: Planificación de contenido.

Semana 2: Grabación de videos.

Semana 3: Publicación de los primeros videos y seguimiento de las reacciones.

Semana 4: Evaluación de la primera fase y ajustes en el contenido.

Involúcrate y modera

A medida que las personas respondan a tus mensajes y contenidos, intenta involucrarlas más. Reconoce a tus seguidores/as y agradéceles. Si crees que es seguro hacerlo, responde a aquellos que podrían no estar de acuerdo e intentan presentar evidencia para demostrar que tu enfoque es acertado.

Ejemplo: “Cuando alguien comparta una foto reciclando con nuestro hashtag, vamos a agradecerlo públicamente en nuestras historias de Instagram. Si alguien deja un comentario negativo, podemos responder con empatía y datos claros”.

Haz seguimiento y evalúa

Hacer seguimiento significa observar y medir el impacto de los esfuerzos de incidencia. Si un enfoque no funciona, intenta comprender por qué y ajusta tus acciones para aumentar tu impacto. Una vez que termines tu campaña, evalúa los resultados e identifica lo que funcionó y lo que no.

Así mismo, documenta las lecciones aprendidas y las recomendaciones para el futuro.

Ejemplo: “Cada semana revisaremos las métricas de visualización y repercusión de nuestros videos. Si un formato no está funcionando bien, probaremos otro. Al finalizar la campaña, evaluaremos cuántas personas se han comprometido a reciclar y qué contenido fue más efectivo.”



Ficha de trabajo para la organización de un evento deportivo

La finalidad de organizar un evento es generar visibilidad y movilización en torno a una causa, creando un espacio donde la comunidad, los actores clave y tomadores de decisiones puedan interactuar. Los resultados esperados incluyen la sensibilización, la creación de alianzas y una mayor presión social para lograr cambios específicos en políticas o prácticas.

Como en el deporte, las personas que organizan también tienen que estar entrenadas.

Sí, parece algo realmente sencillo y fácil de llevar a cabo. Se nos ocurre un evento, le ponemos un nombre y lo viralizamos en las redes. Pero cuando lo ponemos en marcha nos vamos a dar cuenta de que, para organizar eventos deportivos, hay muchos factores a tener en cuenta. Si no los conocemos, se pueden generar complicaciones en el último momento.

A continuación, te ofrecemos algunos consejos sobre cómo crear una campaña digital de comunicación:

1. Objetivos, público y deporte

Define los objetivos, y qué meta hay que alcanzar. Además, tienes que pensar el público objetivo y quiénes quieres que participen de la actividad. Y, no menos importante, tienes que pensar qué prácticas deportivas van a formar parte de tu evento.

2. Dónde

Además de pensar dónde será su evento, debes pensar cómo utilizarás el espacio, dónde se realizará cada una de las actividades. La disponibilidad de un espacio físico debe además reunir los equipamientos necesarios para el desarrollo de todas las actividades, incluyendo la evaluación del mejor espacio que proporcione las políticas de salvaguardia para asegurar que sea un espacio seguro.

3. Recursos necesarios

Cuanto más organizado, menos sorpresas tendrás durante el evento y mejores resultados podrás lograr. Listar los recursos por categorías te ayudará. Por ejemplo: materiales deportivos, personal necesario, alimentación e hidratación, botiquín, cartelería, etc.

4. Organigrama

Sí, quienes organizan un evento deben tener todo organizado, aunque suene redundante. Por eso, podrían definir un organigrama que establezca quién es responsable de cada área, qué tareas tiene que llevar a cabo, cuándo y cómo las hará. Este organigrama idealmente tendría que ser compartido con el equipo completo, para que todas sepan a quién acudir si hay algún inconveniente y qué hacer para solucionarlo.





5. Correr la voz

Una vez que esté todo definido, tienes que pensar en diseñar una comunicación para llegar al público. Cuanta mayor difusión hagas, más gente se va a enterar de tu evento (será fundamental estar bien coordinadas con el grupo 1)

Identificaciones

Parece algo menor pero las personas que organizan un evento deben tener una identificación clara.





Actividad de cierre

¿Hacemos una nueva vuelta de ZIP, ZAP, BOING?

ZIP

BOING

ZAP



SESIÓN 6:

A PUNTO DE MARCAR

TEMÁTICA	OBJETIVOS
<p>Guiando el Rumbo: Acompañamiento para el avance de proyectos</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Identificar: ¿Qué tenemos y qué nos falta? ¿Con qué desafíos nos encontramos? » Desarrollar de materiales para la visibilidad de nuestro proyecto.





Actividad de bienvenida

 **Duración: 30 minutos.**

 **Materiales: no se necesitan materiales.**

A través de este juego se espera poder reforzar en las participantes la idea de la importancia de robustecer nuestra planificación de las acciones de incidencia elegidas.

1. Divide al grupo en dos equipos iguales.

- Deben formar una línea tomadas de los brazos, simulando un muro.
- Pueden comunicarse entre ellas, pero no soltarse.
- Solo pueden avanzar o retroceder hasta tres pasos.

2. Brinda la siguiente consigna para el primer grupo que será el "Muro":

3. Brinda la siguiente consigna para el segundo grupo:

- Deben atravesar el muro sin hablar ni pasar por los extremos.
- Tienen un minuto para intentarlo.

4. Deberás estar atenta para evitar comportamientos violentos.

5. Luego de que ambos grupos hayan realizado las dos acciones (ser el muro y atravesar el muro), abre un espacio para la reflexión colectiva:

- Analicen el significado del muro (obstáculos) y el premio (objetivos).
- Reflexionen sobre la influencia de las consignas en la acción y sobre el equilibrio entre intereses individuales y colectivos.

6. En una nueva ronda, permite al grupo que atraviesa el muro hablar, observando la importancia de la organización y la planificación.

Actividad: Trabajo de organización de nuestro proyecto de incidencia



 **Duración: 120 minutos.**

 **Materiales: fichas de trabajo de la sesión 5.**

1. Explica a las participantes que, en este momento del encuentro, cada grupo trabajará para la puesta a punto de la organización de las actividades de incidencia.
2. Para eso, cada grupo retomará el trabajo con las fichas de la sesión 5 y se realizarán las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué tenemos y qué nos falta?
 - b. ¿Con qué desafíos nos encontramos?
 - c. ¿Qué materiales e insumos/recursos debemos preparar?





Actividad de cierre

 **Duración: 30 minutos.**

 **Materiales: no se necesitan.**

1. Recuerda a las jóvenes que este es el último encuentro previo a la ejecución de sus proyectos de incidencia.
2. Genera un espacio en el cual las jóvenes puedan compartir cómo se sienten respecto de su rol en el proyecto, si tienen claras sus tareas y responsabilidades, etc. También se pueden compartir los deseos, expectativas y temores, respecto del día del evento.

LA PRÓXIMA VEZ QUE NOS VEAMOS, SERÁ ¡EL GRAN DÍA!



SESIÓN 7:

TERCER TIEMPO

TEMÁTICA	OBJETIVOS
<p>Mirada colectiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Revisar lo que los grupos lograron a lo largo del proyecto. » Celebrar los logros colectivos. » Reflexionar sobre qué hacer después de las acciones tomadas. » Aplicar línea de egreso. » Recopilar comentarios de las niñas sobre su experiencia en el proyecto. » Entregar certificados y celebrar el recorrido de los participantes.



Actividad de bienvenida

 **Duración: 15 minutos.**

 **Materiales: historia sugerida.**

1. Pide a las participantes que se sienten en el suelo formando un círculo.
2. Indica que contarás una historia y que cuando el relato diga la palabra "quién" todas se deben levantar, y cuando diga la palabra "no", todas deberán sentarse.
3. Cuando alguien no se levante o no se siente en el momento en que se dice "quién" o "no", saldrá del juego o se le dará una prenda.
4. Se continúa hasta completar la historia.

HISTORIA SUGERIDA

Había una vez un pequeño pueblo llamado "No entiendo", donde todos los y las habitantes tenían una extraña costumbre: cada vez que alguien decía "no" o "quién", ocurría algo divertido e inesperado. Este peculiar fenómeno hacía que la vida en "No entiendo" fuera siempre emocionante.

Un día, el alcalde del pueblo, el señor Noé, decidió organizar una gran fiesta para levantar los ánimos. "¡Quién quiera venir a la fiesta, que levante la mano!" gritó desde la plaza. Pero no respondió nadie porque todos estaban confundidos. "¿Quién ha oído hablar de una fiesta tan divertida como esta?" insistió Noé, pero la gente murmuraba entre sí, no sabían qué hacer.

Entonces, apareció Noelia, la más valiente del pueblo, y dijo: "¡Yo quiero ir a la fiesta! ¿Quién más se apunta?". No pasó ni un segundo, y en





el momento en que dijo "quién", un montón de confeti cayó del cielo, haciendo reír a todos y llenando de colores la plaza. La gente se entusiasmó al instante.

De repente, el gato del pueblo saltó sobre la mesa y comenzó a bailar. "¡No me digas que ese gato sabe bailar!", exclamó Noé, asombrado. "¡Quién lo hubiera imaginado!"

En la fiesta, todo el mundo estaba diciendo "no" y "quién" a cada momento. "¡No me pises los pies!" gritó uno, y una lluvia de caramelos comenzó a caer. "¿Quién quiere un poco de pastel?" preguntó la señora Noseta, y una banda de música apareció tocando en vivo.

"No puedo creer lo que veo", decía la gente, mientras reían sin parar. Y cada vez que alguien decía "quién", una nube de globos de colores se elevaba al cielo.

Un niño llamado Nico se acercó a la mesa de dulces y dijo: "No puedo alcanzar las galletas, ¿quién me ayuda?". Al instante, las galletas comenzaron a flotar hacia él. Todos se reían y disfrutaban de las sorpresas.

Entonces, Noemí, la panadera del pueblo, exclamó: "¡No hay suficientes pasteles para todos! ¿Quién puede traer más?" Y, de repente, aparecieron bandejas de pasteles de todos los sabores posibles, como por arte de magia. Nadie sabía de dónde venían, pero a nadie le importaba. ¡Estaban deliciosos!

Al caer la noche, el señor Noé tomó el micrófono y dijo: "No podemos dejar que esta fiesta termine sin una gran sorpresa final. ¿Quién está listo para ver fuegos artificiales?" Todo el mundo gritó de emoción y, en ese momento, el cielo se iluminó con un espectacular despliegue de luces y colores.

La fiesta en "No entiendo" fue un éxito rotundo. Nadie quería que terminara. "¡No hay fiesta como esta!" dijo Noelia al final del día, con una sonrisa de oreja a oreja. "¿Quién hubiera pensado que el 'no' y el 'quién' podrían traer tanta diversión?"

Desde entonces, cada vez que alguien decía "no" o "quién" en "No entiendo", algo mágico ocurría. Así, todos vivieron felices y entretenidos por siempre, sabiendo que con un simple "no" o "quién", la vida siempre sería una sorpresa maravillosa.



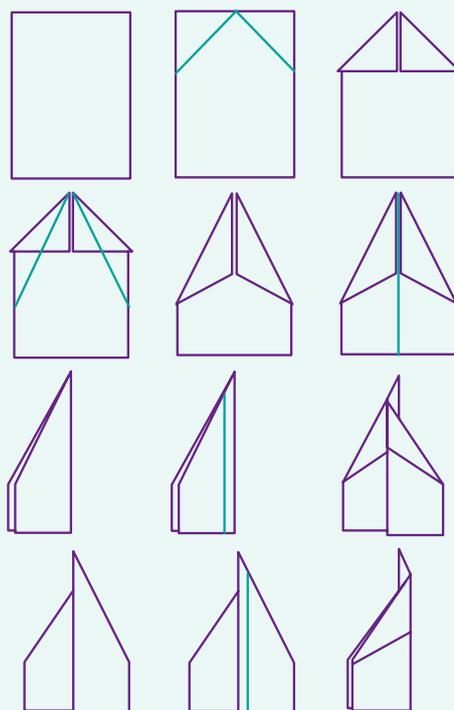
Actividad: Reflexión sobre nuestro proceso y acciones

 **Duración: 30 minutos.**

 **Materiales: hojas y lapiceras.**

La idea de esta actividad es que a partir de las explicaciones de cada participante se pueda construir una síntesis o reflexión conjunta de todo el proceso. Esta síntesis podría ser utilizada para la presentación en diferentes espacios, actividades y encuentros de incidencia.

1. Entrega a cada participante una hoja de papel y una lapicera.
2. Pídeles que debajo del papel escriban:
 - a. Una palabra o frase que sintetice los aprendizajes y las cosas valiosas que se llevan de los encuentros
3. Luego, indícales que hagan un avión de papel a su gusto. Si no saben puedes mostrarles un modelo sencillo como este:



4. Una vez que todas las participantes tengan sus aviones, indícales que los lancen todos a la vez. Deberán lanzarlos varias veces para que se mezclen por la sala. Durante un ratito, se genera un ambiente divertido.
5. Después pide que cada una recoja un avión que no sea el suyo y trate de adivinar de quién es.
6. Una vez identificado de quién es cada avión, pide a cada participante que comente por qué escribió cada palabra / frase en su avión.
7. Toma nota de esto para unificarlo en una producción final.

Recuerda, la incidencia es una herramienta poderosa para crear un entorno deportivo más justo e igualitario. Al unir nuestras voces y esfuerzos, podemos lograr cambios significativos y duraderos.





Actividad de celebración

 **Duración: 135 minutos.**

 **Materiales: certificados y línea de egreso.**

Entrega de certificados y aplicación de línea de egreso.

Para celebrar el proceso, puedes animar a las participantes a que compartan sus listas de música favorita, traigan comida y bebidas para compartir, preparen bailes, actividades, juegos o lo que tengan ganas.





ADYLA NABI
NO 3 LAGUNA BEACH

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acker, J. (1990). **Gender, Power, and Organization**. SAGE Publications.
- **Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (1979)**. Naciones Unidas, Asamblea General. Disponible en: <https://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/>
- **Convención sobre los Derechos del Niño (1989)**. Naciones Unidas, Oficina del Alto Comisionado de Derechos Humanos. Adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989. Disponible en: <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>
- Gregorio Gil, C. (2004). **Género en Movimiento: Feminismos y Participación Juvenil en América Latina**. Ediciones Bellaterra.
- **Informe Nacional de Actividad Física y Deporte (2021)**. Ministerio de Turismo y Deportes, Observatorio Social del Deporte. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/turismoydeportes/observatorio-social-del-deporte/encuesta-nacional-de-actividad-fisica-y-deporte>
- Lefebvre, H. (1970). **El derecho a la ciudad**. Ediciones Península.
- **Ley de Protección Integral de los Derechos de los Niños y Adolescentes, Ley N° 114 (1998)**. Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Disponible en: <https://www2.cedom.gob.ar/es/legislacion/normas/leyes/ley114.html>
- **Ley N° 26.061 Nacional de Protección Integral de los Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes (2005)**. Congreso de la Nación Argentina. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26061-100441>
- Organización Mundial de la Salud (2019). **Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud**. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Pitter, R., & Andrews, D. L. (2006). **Jóvenes, Deporte y Ciudadanía**. Routledge.
- Puga, M. V. (2012). **Políticas de juventud y participación**. Espacio Editorial.
- Reguillo, R. (2000). **La participación social de los jóvenes**. Nueva Sociedad, 165, 74-87. Recuperado de <https://nuso.org/articulo/la-participacion-social-de-los-jovenes/>
- Valcarce Díez, M. L. (2010). **Género y Deporte: Más allá del poder masculino**. Dykinson.



Mujeres Olímpicas
Fundación Olímpica

Mujeres Olímpicas
Fundación Olímpica

JQH

OTROS RECURSOS WEB

- **Manual del Programa – Una Victoria lleva a la Otra.** Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/turismoydeportes/secretaria-de-deportes/abrir-el-juego>
- **Ministerio de las Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual de la Provincia de Buenos Aires. Municipios, Género y Territorio.** Disponible en: https://ministeriodelasmujeres.gba.gob.ar/gestor/uploads/Municipios_Genero_y_territorio_06_dig.pdf
- **Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Plan de Acción – Buenos Aires.** Disponible en: <https://buenosaires.gob.ar/sites/default/files/media/document/2017/05/31/>
- Tribunal Supremo de Elecciones de Costa Rica. **La Incidencia Ciudadana como Instrumento de Participación.** Disponible en: https://www.tse.go.cr/pdf/fasciculos_capacitacion/la-incidencia-ciudadana-como-instrumento-de-participacion.pdf
- DVV International. **El trabajo en red: Tejer complicidades y fortalezas.** Disponible en: <https://www.dvv-international.de/es/educacion-de-adultos-y-desarrollo/ediciones/ead-792012/trabajo-en-red/el-trabajo-en-red-tejer-complicidades-y-fortalezas>
- UNICEF. **Guía de Incidencia para Jóvenes.** Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/38336/file/PA-Guia-incidencia-jovenes.pdf>
- **Manual Rompete ESI.** Disponible en: <https://argentina.unfpa.org/es/publications/rompete-esi-herramientas-para-la-multiplicaci%C3%B3n-entre-paresb797217a1520dafa63b69379bf2d7c13c8e758f.pdf>

Anexo: Instrumentos de monitoreo

Línea de base / egreso

¡Bienvenidas, chicas! Este cuestionario nos ayudará a conocer sus experiencias durante los talleres. Por favor, respondan de acuerdo con lo que piensan y sienten, con total sinceridad. La encuesta es totalmente segura y sus respuestas solo serán utilizadas para conocer las expectativas y realidades de jóvenes como vos y mejorar nuestro proyecto. Completarán este cuestionario nuevamente al final del programa.

Datos personales

1. Nombres:

2. Edad:

Participación

3. ¿Participaste en el Programa Una victoria Lleva a la Otra "UVLO" en 2021?

Sí No Ns/nc

4. ¿Participás en actividades de alguna institución del barrio? Ejemplo iglesia, centro comunitario, grupo de jóvenes, centro cultural, canchita, club, polideportivo, apoyo escolar u otros.

Si No (pase a pregunta 6) Ns/nc (pase a pregunta 6)

5. ¿En qué grupo/ institución o instituciones participás? (selecciona hasta 3)

1. Sociedad de fomento / Junta Vecinal / Cooperativa
2. Lugar religioso / Iglesias / Templos
3. En la escuela u otras escuelas
4. Radio local
5. Organizaciones comunitarias del barrio (Jardín Maternal / Comedor / Apoyo escolar)
6. Espacios del gobierno local (Municipalidad / Delegación / etc.)
7. Local partidario / movimiento social y/o político
8. Clubes / espacios deportivos
9. Centro cultural
10. Grupo de jóvenes
11. Grupo musical/artístico
12. Otro, ¿cuál?





6. Indicá si estás de acuerdo o no con las siguientes afirmaciones Si / No / No sé

1. La participación ciudadana es una forma de reclamar derechos y, al mismo tiempo, un derecho en sí mismo. Si No No sé

2. Los niños, niñas y adolescentes aún no tienen la capacidad de proponer soluciones a los problemas de la sociedad. Si No No sé

3. Están prohibidos los espacios de toma de decisiones para personas menores de 16 años.
Si No No sé

4. La participación ciudadana se trata de que las instituciones escuchen nuestras opiniones a la hora de tomar decisiones que afectan nuestras vidas.
Si No No sé

5. ¡Más importante que potenciar el trabajo en red es saber que solos podemos hacer cualquier cosa!
Si No No sé

Práctica deportiva

7. ¿Practicaste deportes o actividades físicas como yoga, murga, circo, danza, zumba en los últimos 12 meses?
Si No (pase a pregunta 9) Ns/nc (pase a pregunta 9)

8. ¿Con que frecuencia las realizás?

1. Al menos una vez por semana
2. Varias veces por semana
3. Al menos una vez por mes
4. Algunas veces en el año
5. Ns/nc

9. ¿Cuál crees que es el mayor desafío que enfrentan las niñas y mujeres en el mundo del deporte?

--

--





Liderazgo

10. ¿Te tocó alguna vez asumir un rol importante en actividades de la escuela, en el barrio o en alguna actividad deportiva? Ejemplo: Ser la encargada de organizar la actividad o algún aspecto de esta, ser la responsable de hablar en nombre tuyo y de tus compañeras con las autoridades, ser capitana del equipo, etc.

Si No (pase a pregunta 11) Ns/nc (pase a pregunta 11)

10a-La responsabilidad fue...

11. ¿Te consideras una líder?

Si No Ns/nc

11a-¿Por qué?

12. ¿Te imaginas/ves participando activamente en discusiones en espacios de toma de decisión?

Si No Ns/nc

13. ¿Organizarías una actividad en escuela/universidad sobre temas de derechos de las mujeres?

Si No Ns/nc

14. ¿Representarías a las mujeres de tu barrio o comunidad en una reunión importante con personas representantes tomadores de decisión?

Si No Ns/nc





15. En una situación de conflicto entre 2 chicas/mujeres de tu grupo vos...

1. Preferís quedar afuera o al margen hasta que se resuelva
2. Le contás al/la docente lo que está pasando
3. Te ponés del lado de la que es tu amiga
4. Intentás hablar con las 2 para resolver la situación

Habilidades personales y socioemocionales

16. ¿Cuáles te parecen que son tus principales fortalezas (poner hasta 3)

17. ¿Cuáles tareas sabes o te gusta hacer con facilidad?

18. ¿Cuáles son tus principales debilidades o áreas en las que consideras que te gustaría mejorar?

19. ¿Has hecho o te ha pasado esto alguna vez? Si / No / No sé

1. He pensado qué carrera quiero estudiar o qué trabajo quiero en el futuro.

Si No No sé

2. Busqué información sobre una carrera que quiero estudiar o un trabajo que quiero hacer y no encontré. Si No No sé

3. Llevo un control personal de gastos manteniendo un registro de las cosas en las que gasté.

Si No No sé





4. Hice averiguaciones sobre cómo federarme para un deporte o para competir de manera oficial.

Si No No sé

5. Averigüé sobre algún plan/beneficio/beca para poder practicar un deporte o realizar una actividad física por menos costo o gratuita. Si No No sé

Comunicación

20. Por favor, indicá cómo te sentís con relación a estas ideas. Totalmente de acuerdo / De acuerdo / Ni de acuerdo ni en desacuerdo / En desacuerdo / Totalmente en desacuerdo

1. En un debate/conversación, expreso mi opinión, aunque difiera de la de los demás.

Totalmente de acuerdo De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

2. Me atrevo a hablar de mis derechos con personas mayores, con más experiencia y en posiciones de poder

Totalmente de acuerdo De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

Perspectiva de género

21. Por favor, indicá cómo te sentís con relación a estas ideas. Totalmente de acuerdo / De acuerdo / Ni de acuerdo ni en desacuerdo / En desacuerdo / Totalmente en desacuerdo

1. Las mujeres son más sensibles y débiles que los varones. Los varones son más racionales y fuertes. Por esta razón hay deportes que se adecúan más a los varones y otros más a las mujeres

Totalmente de acuerdo De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

2. Las mujeres no son buenas en profesiones relacionadas con las ciencias, la tecnología, la ingeniería o las matemáticas.

Totalmente de acuerdo De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

3. Las mujeres no son tan buenas en los deportes como los varones, por eso está bien que en los deportes de las mujeres se gane menos dinero

Totalmente de acuerdo De acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo En desacuerdo Totalmente en desacuerdo





4. Las mujeres tienen una responsabilidad mayor que los varones en las tareas del hogar y el cuidado de su familia, incluso si necesitan abandonar la escuela o el trabajo para hacerlo.

Totalmente de acuerdo De acuerdo
 Ni de acuerdo ni en desacuerdo En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

5. Los varones tienen una responsabilidad mayor que las mujeres en ser el sostén económico del hogar.

Totalmente de acuerdo De acuerdo
 Ni de acuerdo ni en desacuerdo En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

6. Las adolescentes y jóvenes deben tener más capacitaciones sobre cómo manejar su propia plata.

Totalmente de acuerdo De acuerdo
 Ni de acuerdo ni en desacuerdo En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

7. Los/as jóvenes deben ganar menos que las personas adultas porque recién comienzan a trabajar y no cuentan con experiencia

Totalmente de acuerdo De acuerdo
 Ni de acuerdo ni en desacuerdo En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

8. Las/os jóvenes tenemos menos derechos laborales que las personas adultas.

Totalmente de acuerdo De acuerdo
 Ni de acuerdo ni en desacuerdo En desacuerdo Totalmente en desacuerdo

Expectativas taller

22. ¿Qué esperas lograr al participar de este proyecto? Totalmente de acuerdo / De acuerdo / Ni de acuerdo ni en desacuerdo / En desacuerdo / Totalmente en desacuerdo

1. Fortalecer la confianza en mí misma
2. Obtener apoyo de la comunidad o conocer gente que me ayude
3. Contribuir a la igualdad/equidad de género en el ámbito deportivo y comunitario.
4. Mejorar mi capacidad de liderazgo y trabajo en equipo.
5. Obtener recursos y conocimientos para fomentar la participación de las mujeres en el deporte y la actividad física.
6. Obtener herramientas para enfrentar o disminuir la discriminación de género en el deporte
7. Otro, ¿cuál?





23. ¿Cuáles son los temas que interesaría abordar a través de los talleres que vamos a desarrollar juntas?

1. Derechos de las mujeres y disidencias
2. Liderazgo
3. Participación colectiva
4. Incidencia
5. Organización comunitaria y armado de redes
6. Armado de proyectos
7. Herramientas de comunicación
8. Otro, ¿cuál?

Contexto/información sociodemográfica

24. ¿Actualmente estás estudiando?

Si No (pase a pregunta 24 b) Ns/nc (pase a pregunta 25)

24a-¿En qué nivel educativo? (Luego de responder pasa a pregunta 25)

--

--

24b-Para quienes no están estudiando

1. No estoy estudiando porque terminé

25. ¿Cuál es tu situación laboral?

1. Trabajo actualmente
2. No trabajo actualmente, pero busco trabajo
3. No trabajo y no estoy buscando trabajo
4. NS/Nc

26. ¿Tenés hijo/as?

Si No





27. ¿En qué localidad residís?

28. ¿Tu casa cuenta con algunos de estos servicios? SI / NO

Agua de red	SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
Gas de red	SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
Cloacas	SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
Electricidad	SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
Internet	SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>

29. ¿Vos o tu familia son beneficiaries de algún plan social?

Si No (pase a pregunta 31) Ns/nc (pase a pregunta 31)

30. Nombre del programa o plan social

1. Asignación universal por hijo
2. Progresar
3. Otro, ¿cuál? -----

31. ¿Cuál es la ocupación del/la principal sostén económico del hogar?

1. Servicio doméstico
2. Empleada(o) u obrera(o) no profesional
3. Empleada(o) u obrera(o) profesional
4. Cuenta propia/changa
5. Patrón(a) o empleador(a)
6. Otra, ¿cuál? -----

¡MUCHAS GRACIAS POR RESPONDER ESTA ENCUESTA!



Guía de grupo focal



Proyecto Uvlo Participa 2024

Actividad: “Mapa/árbol del crecimiento personal”

Objetivo: Conocer cómo el proyecto ha contribuido a desarrollar las capacidades de liderazgo y habilidades socioemocionales con foco en la comunicación interpersonal de las adolescentes.



Duración: 60 minutos.



Materiales: Cartulinas grandes o papelógrafo, post-it de colores, marcadores, pegatinas o stickers.

Desarrollo de la actividad:

1. Introducción (10 minutos)

Presentación: Breve introducción al propósito del focus group y explicación de la actividad.

Reglas básicas: Establece un ambiente de respeto y confidencialidad. Anima a todas las participantes a expresarse libremente y a escuchar activamente.

2. Creación del “mapa del crecimiento personal” (20 minutos)

Paso 1: Distribuye cartulinas grandes y marcadores a cada grupo de 3-4 participantes.

Paso 2: Pide a cada grupo que dibuje un árbol grande en la cartulina. Este árbol representará su crecimiento personal.

Raíces: Representan los conocimientos y habilidades que tenían antes de participar en el proyecto.

Tronco: Representa el proceso de participación en el proyecto.

3. Reflexión individual y grupal (15 minutos)

Reflexión individual: Entrega post-it de colores a cada participante. Pide que escriban en los post-it lo que aprendieron y cómo crecieron en términos de liderazgo y comunicación interpersonal. Utiliza diferentes colores para distinguir entre liderazgo y comunicación.

Color 1: Capacidades de liderazgo adquiridas.

Color 2: Habilidades de comunicación interpersonal mejoradas.

Compartir en grupo: Cada participante coloca sus post-it en el árbol y explica brevemente cada punto.

4. Discusión guiada (15 minutos)

Preguntas orientadoras:

¿Cómo se sienten respecto a sus habilidades de liderazgo antes y después del proyecto?

¿Qué situaciones específicas en el proyecto les ayudaron a mejorar su comunicación interpersonal?

¿Han tenido la oportunidad de aplicar estas habilidades fuera del proyecto? ¿Cómo fue esa experiencia?

¿Qué aspectos del proyecto creen que fueron más efectivos para su desarrollo personal?

¿Qué recomendaciones tienen para futuras ediciones del proyecto?



5. Cierre y evaluación (5 minutos)

Resumen: reponer los puntos clave discutidos y agradecer a las participantes por su tiempo y aportes.

Evaluación rápida: Pide a las participantes que dibujen una carita o palabra que describa su experiencia en el focus group.

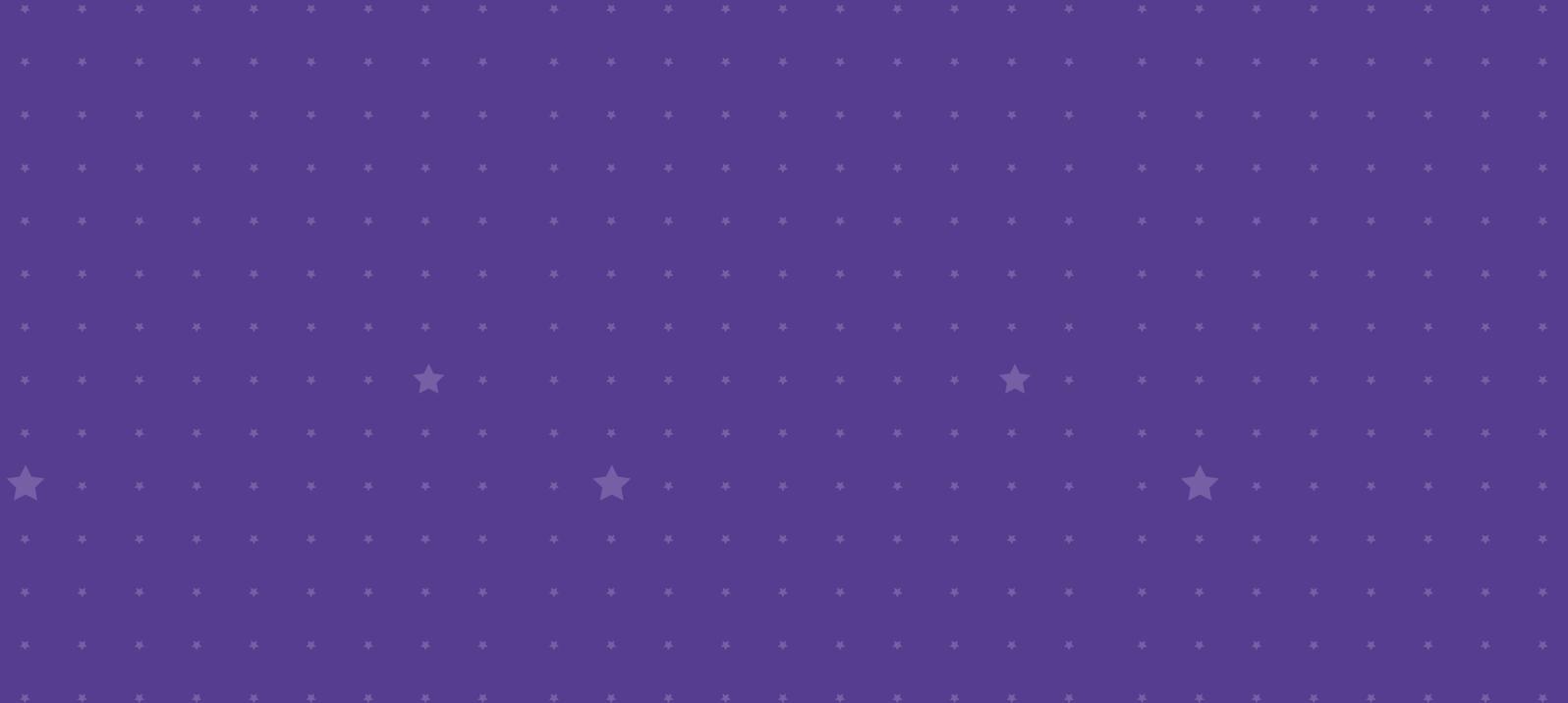
Ficha de registro de encuentros

Tallerista	
Lugar y fecha	
Cantidad de participantes	
Temas abordados:	
Registro de actividades destacadas:	
Emergentes por situación de vulneración de derechos con necesidad de derivación:	
Observaciones de las talleristas:	









PROYECTO UVLO

PARTICIPA

unidas por el derecho
al deporte

